12 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ МЕНЯТЬ В МУЖЧИНАХ

АВГУСТ
2013

Men's Health

СЕКС №1

КАК НЕ ИСПОРТИТЬ НОЧЬ С НОВОЙ ПОДРУГОЙ

ФИТНЕС

СЛУЖБА ТЫЛА

4 ЛУЧШИХ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЯГОДИЦ

КАРЬЕРА

КАКИМ ДИНОЗАВРОМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ?

ЧТО ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ РАБОТУ | СТР. 60

ХОЛЕРА, ПРОКАЗА, И ЧУМА

ВЕРНУТСЯ ЛИ ОНИ?

СНЕЖОК В ГОЛОВУ

ГОТОВЬ МОРОЖЕНОЕ СВОИМИ РУКАМИ

НА ДОСКЕ ПОЧЁТА

КТО ПОКОРЯЕТ САМЫЕ БОЛЬШИЕ ВОЛНЫ В МИРЕ

16+

MHEALTH.RU

www.chanel.com Горячая линия CHANEL - Тел. 8 800 500 55 05 (звонок бесплатный). НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

CHANEL
ALLURE
HOMME
SPORT
EAU EXTRÊME
CHANEL

НА ОБЛОЖКЕ

46
12 ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ МЕНЯТЬ В МУЖЧИНАХ
Их твоя подруга должна выучить наизусть

60
КАКИМ ДИНОЗАВРОМ ТЫ ХОЧЕШЬ БЫТЬ?
Несерьезные вопросы на пути к серьезным должностям

64
СНЕЖОК В ГОЛОВУ
Очень простое домашнее мороженое

72
АЛАБАМСКИЙ БРОНЕНОСЕЦ
Неограниченные возможности актера Ченнинга Татума

92
СЕКС №1
Один раз — не повод останавливаться

100
ХОЛЕРА, ПРОКАЗА И ЧУМА
Грозит ли обществу потребления истребление?

108
НА ДОСКЕ ПОЧЕТА
Бросаем вызов волне высотой с дом

132
СЛУЖБА ТЫЛА
Тренируй ягодицы, не щадя живота своего

92
БРАВО ПЕРВОЙ НОЧИ!

Реклама. Лазурь

08.13 Men's Health

54

“КОГДА ПРИХОДИШЬ НА ВЕЛОДРОМ, ЗАПАХ СКОРОСТИ ЧУВСТВУЕТСЯ СРАЗУ”

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

54 Без тормозов
Велогонщик Денис Дмитриев о правилах современного спринта

ОТНОШЕНИЯ

58 Стоит ли жениться именно на ней?
Естественный отбор невест

ФИТНЕС

62 Рок-н-ролл мертв, а Крис — уже нет
Как солист Soundgarden спортом зависимости побеждал

ПРОФИЛАКТИКА

66 Красиво врут
Не обманывайся по поводу своего внешнего вида

ЖИЗНЬ

68 Пора безвременья
Эксперимент: 7 дней без часов

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

36 ВСЕ ЛЮБЯТ ПОХОЛОДНЕЕ
Пиво станет ледяным за 12 минут

37 ДОЙДИ ДО ТОЧЕК
Куда целовать одетую девушку

39 АТЛАНТ РАСПРАВИЛ ПЛЕЧИ
Как размяться после сидячей работы

40 ТОЛЬКО НЕ ВРАЧ!
Перестань бояться людей в халатах

44 НАЕЗД НА ВОДИТЕЛЯ
Что делать, если на тебя напали в твоем авто

И еще 11 энергичных заметок

64 Лезет на рожок

В НОМЕРЕ

РАЦИОН

78 Вес не взял
Вкусная еда, от которой не толстеют

ЖИЗНЬ

86 Хороший ли из тебя отец?
Тест для тех, кому не все равно

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ/СПОРТ

116 Бегом по Питеру
MH Urbanathlon 2013 — как это было

НОВЫЙ ДВИГАТЕЛЬ. НОВАЯ ЦЕНА

VOLVO V40 CROSS COUNTRY

от 999 000 руб.*.

Реклама

Volvo V40 Cross Country по праву называется «инновейшим», гармонично сочетая в себе все последние технические разработки с потрясающей управляемостью и легендарной безопасностью марки. Насладитесь комфортом вождения Вашего Volvo V40 Cross Country. Испытайте системы активной безопасности, предлагаемые в пакете Driver Support** – адаптивный круиз-контроль последнего поколения, мониторинг поведения водителя и систему помощи при перестроении. Оцените экономичность двигателя D2 объемом 1,6 литра и мощностью 114 л. с. Удивитесь новой цене этого автомобиля премиум-класса. Оставьте заявку на тест-драйв у Вашего дилера Volvo.

Volvo Car*** Финансовые Услуги
VOLVO CAR КРЕДИТ

Программа реализуется в партнерстве с ЗАО «Райффайзенбанк» и ЗАО ЮниКредит Банк, предоставляющими услуги кредитования. Подробнее об условиях кредитования читайте в разделе Volvo Car Финансовые Услуги на сайте www.volvocars.ru.

* Рекомендованная розничная цена базовой комплектации D2 АКПП
** Пакет «Активная безопасность»
*** Легковой автомобиль

VOLVOCARS.RU
8 800 700 00 20

08.13 Men's Health

ГИД ПО СТИЛЮ

РЕШЕНИЕ

134 В текстилях
Лучшие кеды этого лета

ТРЕНД

136 Смотри, что идет!
С чем не стыдно носить спортивную обувь

ГАРДЕРОБ

138 Наши не продуют
Правила выбора ветровки

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

146 Полная дезориентация
Косметика на страже твоей репутации

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА

148 ZZ-Garage Bonneville Gibbonz 7227
Русский хот-род собирается уделать Америку

150 Не как у людей
Изучаем лоурайдер, репликар и другие сложные термины

СКОРОСТЬ

154 Ночной волк тебе товарищ!
Как выбрать круизер новичку

ТЕСТ-ДРАЙВ

158 Огоньку не найдется?
VW Golf GTi

159 В "Куге"втором
Ford Kuga

160 Легенда №11
Porsche 911

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

124 НАПРЯЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ
3-я часть годовой программы домашних тренировок

на обложке:
ЧЕННИНГ ТАТУМ
фотограф:
BRIAN BOWEN SMITH

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
24 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
28 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
30 МН — 15 ЛЕТ
49, 71 И 106 ИМПУЛЬС
50 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
120 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
162 ДЕТАЛИ
170 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Реклама

MAD ABOUT THE SEA *

swatch
SCUBA libre

* Без ума от моря.

08.13 MHEALTH.RU

ФИНАЛ КОНКУРСА “ГЕРОЙ МН”

В этом месяце подводятся итоги конкурса “Герой Men’s Health”, победитель которого попадет на обложку сентябрьского номера журнала. Пятеро финалистов уже пакуют чемоданы, чтобы приехать к нам в редакцию на фотосъемку, по итогам которой и будет выбран главный Герой. Узнать фамилии претендентов и ознакомиться с профайлами остальных участников конкурса ты можешь тут: *mhealth.ru/sp/hero*

МН НА FACEBOOK

Не пропускать важных событий из жизни редакции и читателей МН, а также первым узнавать обо всех обновлениях ты сможешь, присоединившись к нашей группе в Facebook. А понравившейся статьей с сайта можно поделиться с друзьями, заодно обсудив ее в комментариях на facebook.com/menshealthrussia

ШКОЛА ТУРНИКА МИХАИЛА БАРАТОВА

Как привести себя в отличную форму и добиться впечатляющих результатов с помощью обычного дворового турника, рассказывает и показывает воронежский воркаутер Михаил Баратов.

А ТАКЖЕ

mhealth.ru/health

Все о мужском здоровье из уст экспертов: от инструкции по избавлению от утреннего похмелья до самостоятельного вправления сломанного носа.

mhadventure.ru

Самые необычные путешествия и маршруты, начиная от пригородных прогулок и заканчивая суровым джипингом на Алтае и парусными регатами.

mhealth.ru/fashion

Фэшн-блогеры МН Аринов и Федышин совершают подробные экскурсы в мир мужского стиля, не оставляя без внимания ни одной детали.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Зам. главного редактора
Антон Иванов
Редакторы
Артем Бетев, Арсений Виноградов, Сергей Зуев
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры
Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Дмитрий Сироткин
Редактор сайта Кирилл Сидоров
Выпускающий редактор digital-проектов
Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Юлия Асланова, Илья Виноградов, Константин Жук, Сергей Завершинский, Мурад Ибатуллин, Илья Иткин, Ириней Калачёв, Нина Кожуховская, Кирилл Лагутко, Анастасия Ларкина, Вахрам Мурадян, Ольга Попова, Николай Проценко, Игорь Скалецкий, Елена Смирнова, Екатерина Цыганова, Andy Tasher
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Елена Мартынова
Менеджер по рекламе
Алексей Павловский
Старший менеджер по рекламе сайта и iPad-версии Men's Health
Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы
Ольга Михайлова

Креативный директор
Андрей Мелин
Менеджер по маркетингу
Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова
Фотостудия SIM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

MEN'S HEALTH IS PART OF SANOMA INDEPENDENT MEDIA

CEO Жан-Эммануэль де Витт
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Николас Дадиани, Михаил Дубик, Елена Разумова, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауер

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:
Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

*«ИМЕННО ТВОЙ МОМЕНТ» **125 ЛЕТ БРЕНДУ CERTINA. Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Груп (РУС)», 121099, г. Москва, Новинский бул., д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580 98 45, тел./ф +7 (495) 580 98 48 РЕКЛАМА

CERTINA

SWISS WATCHES SINCE 1888

DS

PRECISELY YOUR MOMENT*

DS EAGLE

WWW.CERTINA.COM

CERTINA 125TH ANNIVERSARY**

HOUR PASSION

ТАЙМ АВЕНЮ
швейцарские часы

г. Москва, ул. Тверская, д. 9, тел: 8 (495) 792-37-40
г. Москва, 1-й Покровский проезд, д. 1, ТЦ «МЕГА Белая Дача», тел: 8 (495) 792-37-40

г. Москва, Земляной вал, д. 33, «АТРИУМ», 1-й эт., тел: 8 (495) 937-62-05
г. Москва, пл. Киевского вокзала, д. 1, «Европейский», 1-й эт., атриум «Рим», тел: 8 (495) 225-73-54

Здесь истинное вдохноведние дарит безграничную свободу.
Автомобили Hyundai делают каждую поездку яркой.

Живи ярко!

brilliant.hyundai.com

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

Men'sHealth®

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville
Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez
Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge
Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 165 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 28 500 экземпляров.

Август 2013 (№ 178)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 16.07.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760

Категория информационной продукции 16+.
Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

SAMSUNG

Samsung GALAXY MEGA

Новый поворот от смартфона к планшету

5.8"/6.3"

Play: фильмы

Новый Samsung GALAXY Mega
с широкоформатным HD-дисплеем 6.3"/5.8"
блестяще совмещает преимущества смартфона и планшета.

5 мега фильмов в подарок от Play в приложении
Play: Фильмы*.

www.samsungsocial.ru

ПОПРОБУЙ И КУПИ
В ФИРМЕННЫХ МАГАЗИНАХ SAMSUNG

Samsung GALAXY MEGA 6.3 Samsung GALAXY MEGA 5.8

*Акция действует с 01.06 по 19.08.2013 г. Подробнее об акции на сайте www.samsung.com/ru
Товар сертифицирован. Реклама

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

В ИЮНЕ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ ПРОШЕЛ ОЧЕРЕДНОЙ MEN'S HEALTH УРБАНАТЛОН, УЧАСТНИКИ КОТОРОГО МЕРИЛИСЬ СИЛОЙ И ВЫНОСЛИВОСТЬЮ. О ТОМ, КАК ЭТО БЫЛО, ТЫ УЗНАЕШЬ ИЗ НАШЕГО ОТЧЕТА НА СТР. 116. А ПОКА МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ТЕБЕ УЗНАТЬ, КАКИМИ ПОБЕДАМИ ГОРДЯТСЯ ГЕРОИ ЭТОГО НОМЕРА.

1

СЕВА ШУЛЬГИН,

БИГ-ВЕЙВ СЕРФЕР

Я постоянно повышаю свою планку страха. В этом году я прокатился на одной из самых больших волн на планете и научился управлять самолетом. И то, и другое еще пару лет назад казалось мне недосягаемым! Но любой страх в себе можно побороть, важно, чтобы он не стоял у тебя на пути. А так похвастать особо нечем. Занял второе место в Кубке России по вейксерфингу год назад, в этом году вместе со своей командой занял 3-е место в чемпионате по хоккею в лиге РТХЛ.

2

СУКИ МАМАН,

КОНДИТЕР

Я очень люблю соревноваться и при этом ненавижу проигрывать! Пару лет назад я участвовал в соревновании, в котором нужно было придумать собственные суши. Это было ужасно! Я попытался смешать много ингредиентов, но получилось слишком сложно, и в итоге суши просто развалились. Однако я вынес для себя урок: нужно готовить проще, думать о вкусе и прорабатывать свои идеи шаг за шагом. Еще помню свою самую первую победу: когда я был мальчишкой, я выиграл конкурс на лучшего самодельного робота, собрав одного из консервных банок, бумаги, пуговиц и фольги. Мне дали приз — билет в кино! Жаль, в суматохе мой робот потерялся...

3

ДАША ТАРАСОВА,

ЧЕМПИОНКА МИРА И ЕВРОПЫ ПО УШУ

В апреле у меня кончились чемпионат Европы и чемпионат России. Выиграла и те, и другие соревнования. А вообще, стараюсь каждый день выносить из спортзала маленькие победы над собой.

4

СТАНИСЛАВ ПАВЛОВ,

СОВЛАДЕЛЕЦ МАСТЕРСКОЙ ZZ GARAGE

В апреле мы участвовали в Московском тюнинг-шоу в "Крокус Экспо". Представляли хот-род, собранный из отечественных автомобилей: кабину, например, взяли от ЗИЛ-157. Несмотря на провокационную надпись Cop Killer на боку, уехали с победой! Я очень доволен.

5

ФЕДОР ЕГОРОВ,

ДИРЕКТОР ПО РАБОТЕ С ОТЕЛЯМИ OSTROVOK.RU

Я много играю в покер и, так как в прошлом году в Киеве проходил этап European Poker Series, решил совместить приятное с приятным — поучаствовать и заодно свозить семью в столицу Украины. В победители выйти не удалось, но было интересно играть за одним столом с профессионалами из разных стран. А так последний раз я выигрывал в Москве — победил в ночном автомобильном квесте.

Москва
сеть м-нов "D-Style" т. (499) 134 00 03;
EUROTONE ул. Сходненская 25 т. (499) 493 02 54
www.eurotone-moda.ru

Санкт-Петербург
сеть м-нов Diplomat;
сеть м-нов "Оксфорд Стрит"
www.oxford-street.ru;
"Большой гостиный двор"
Невский пр. 35 т. 710 54 08

Анапа
"Lerros" ул. Горького 2а

Барнаул
центр немецкой моды "Гардёр"
пр.Ленина 67 т. (3852) 35 93 17

Брянск
"IQ" Пл. Партизан, 1
т. 8(4832)412476

Калининград
"Зебра" ул. Черниховского 6а-12а
т. 35 52 42;
"Паула" Гвардейский пр. 15,
т. 46 27 94;
УМ Европа, "Аланаж" Ленинский пр. 7-9,
т. 34 17 97

Киров
ТД Европейский ул.Варовского 43,
ТЦ Тайм ул.Варовского 77А

Нижневартовск
ТК Ланкорт "Донатто" ул.Мира 4

Новосибирск
"Deutschmark" Красный пр. 12
т. 212 42 82;
Торговый прииск "Бонанза"
Вокзальная магистраль 10/1 т. 212 82 15

Омск
сеть м-нов "Дюссельдорф" т. (3812) 39-49-09

Сочи
м-н "Berlin Die Allee", ул. Навагинская,
Торговая галерея, блоки 1,2,5,
т. 8(918) 302 1194

т. +49 89 693 86 70;
www.gulhandel.de;
www.milestone-jackets.de

MILESTONE®

реклама

ВСЕ ПРАВИЛЬНО СДЕЛАЛ

Есть все-таки польза от нашего журнала, да еще какая! Мне, например, всегда казалось, что я женился в нарушение сложившихся народных канонов — допустим, слишком поздно и слишком быстро, пяти месяцев не прошло с момента знакомства. Но я почитал статью “Стоит ли жениться именно на ней?” из этого номера и вдруг остался доволен собой. “Самые успешные в браке — мужчины, надевшие кольцо в возрасте 30–34 лет”, — утверждают эксперты в этом тексте. Ставим галочку, ведь я примерил этот важный аксессуар ровно в 32 года — сверхсреднестатистический результат. “Если разница в возрасте минимальна, можно играть свадьбу”, — продолжают эксперты. Отлично, еще одна галочка! Жена, конечно, постарше будет, но всего на девять месяцев. У нас было общее детство — я готов порыдать с ней над судьбой Белого Бима Черного уха, а она может продолжить начатую мной скороговорку: “...вступая в ряды Всесоюзной пионерской организации имени Владимира Ильича Ленина, перед лицом своих товарищей торжественно... (что?)”.

Ну а касательно “слишком быстро” — тут текст дает такую рекомендацию: “Отсмотри без принятия решений первые 37% претенденток. А потом остановись на первой же, кто оказался лучше всех предыдущих”. Что ж, примерно так все и было — на фоне отставных претенденток, которые испортили мне первые 15 лет взрослой жизни, новая смотрелась столь выигрышно, что я долго раздумывать не стал — на ней первой и остановился.

Значит, еще поживем. Неплохо. А нам с тобой урок: Men's Health помогает не только построить твое будущее, но и оценить твои прошлые решения — молодец ли ты, или надо срочно бежать-тушить-исправлять то, что натворил. Лучше, конечно, первое, но и со вторым разберемся, если надо.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

5 “ЕСЛИ” ИЗ ЭТОГО НОМЕРА:

СТР. 39
“Если пассажир угрожает опасным предметом, попробуй перехватить вооруженную руку своей левой и увести в сторону”.

СТР. 63
“Если, крутя педали, Крис сочиняет материал для студийной работы, то, потея на тренажерах, готовит себя к изматывающим концертам”.

СТР. 64
“Если у тебя на кухне есть холодильник, ты можешь обойтись без покупного пломбира в стаканчике”.

СТР. 104
“Если тебя укусит одна из этих мелких тварей, не чешись — именно через расчесы инфекция попадает в кровь”.

СТР. 50
“С какой стати мы должны быть благодарны за то, что имеем, если мы хотим гораздо большего?”

ФОТО: LEGION-MEDIA

Реклама. * СТЕРЛИНГОВОЕ СЕРЕБРО.

Thomas Sabo

STERLING SILVER*

WWW.THOMASSABO.COM

ООО СЕРЕБРЯНЫЙ СТИЛЬ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР КОМПАНИИ THOMAS SABO В РФ
+7(495) 925 01 01

МОСКВА: Крокус Сити Молл, 65-66 км. МКАД; Тверская ул., д.6;
АТРИУМ, Земляной вал, д.33; "Европейский" ТРЦ Киевского Вокзала пл., д.2;
МЕГА Химки ул. Ленинградская, вл. 39, стр. 5
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ: PITERLAND Приморский пр. 72

ПОПАЛ ПОД ОБЛОЖКУ

В нашем замечательном городе Самара прошел открытый фотосет: любой желающий мог получить бесплатно профессиональные фото при одном условии: его костюм должен был быть создан из подручных средств, без материалов, которые обычно используют в одежде. И как вы думаете, что послужило сырьем для моего образа? Конечно же, стопка МН, которая скопилась за много лет! Обложки 24 номеров превратились в великолепную жилетку, а реклама — в стильные шорты. Получилось настолько необычно, что я решил поделиться своим творением с вами.

ОЛЕГ ЗАБЕЛИН

МН: Нам явно стоит ввести такой дресс-код в редакции. Причем пусть каждый редактор носит только свои статьи: написал мало — ходи в стрингах. Много — получай костюм. Ты же получай от нас в благодарность гарнитуру Jabra Sport Plus с Bluetooth.

Папа еще покажет

Я не читаю глянцевые журналы из принципа, и Men's Health в том числе, чего не могу сказать о своем отце: каждый раз, когда приезжаю к родителям, вижу на папином столе свежий номер вашего журнала. Отцу идет шестой десяток, говорит, без МН не был бы в такой хорошей форме. Регулярно пользуется вашими советами и рецептами и даже делает упражнения. Жму руку!

ГЕОРГИЙ

Девушка июля

Работаю далеко, раз в месяц летаю домой. И конечно, каждый раз беру в самолет свежий номер МН. В этот раз все сделал, как привык: забежал в аэропорт, схватил в лавке журнал и побежал в кафе обедать. И вот несу вилку ко рту и понимаю, что это июньский номер, а я его уже читал. Даже аппетит пропал. Кое-как доел, возвращаюсь в киоск — поменяйте, мол. Девушка-продавщица предложила выбрать любой другой журнал. Стою у прилавка и понимаю, что ничего, кроме Men's Health-то, и не хочется. И тут! Девушка, видимо, прониклась и откуда-то из-под полы выудила июльский номер, которого в продаже еще нет. Всем удачи!

КОНСТАНТИН

Поедем, номера!

Каждое лето мы нашей, надо сказать, немаленькой семьей уезжаем отдыхать к домику на море. Мой муж всегда берет с собой ваш журнал. Или, лучше сказать, журналы: к отдыху он готовится весь год, каждый месяц покупая новый номер, но не распечатывая его, а бережно откладывая. Чтобы затем все лето было что почитать. Сейчас, кажется, дочитывает октябрьский за прошлый год. Вот!

НАСТЯ

Дай, Джим, на завтрак лапу мне

В ужасе от статьи про экзотические блюда. Журнал, который должен нести информацию о полезном, здоровом питании, рассказывает, как готовить собак и кошек. Разгула догхантеров и другой нечисти в наших городах вам мало, видимо. Лучше бы больше внимания уделяли спортпиту, интересным программам тренировок или новым видам занятий в фитнесе.

КОНСТАНТИН

Автор письма месяца в сентябре получит сумку Replay Blue Jeans

БЫЛ Я НЕДАВНО В МЕСТНОЙ КОМАНДИРОВКЕ, ужинали мы в ресторане. Среди группы разнообразных редакторов выделялись два немца из Мюнхена. Говорили они очень громко и умели мгновенно краснеть. За каким таким опытом германцы прибыли в Россию, я так и не понял. Впрочем, удивили меня не они.

В самый разгар, где-то между обсуждением стратегии развития региональной прессы и песней про ходьбу с конем по полю вдвоем, немцы отлучились в туалет. Едва они скрылись за дверью, как главный редактор из Новосибирской области стремительно схватил солонку и в два счета посолил пиво заграничных товарищей. Порядочно посолил, от души.

Солидный человек, между прочим, бывший член Совета народных депутатов.

– Получите, гады, за дедушку Леву, – искренне радовался он. – Никто не забыт, ничто не забыто! Будем мстить – так ведь, мужики?

Мужики, среди которых были и дамы, послушно закивали.

– А что с дедушкой Левой? – поинтересовался я.

– Погиб на Курской дуге, – объяснил редактор.

Он хотел еще что-то рассказать, но тут вернулись фашистские захватчики и, как ни в чем не бывало, выпили свое пиво. Они даже не заметили, что это было холодное блюдо мести. Редактор из Новосибирской области был убит.

– Надо было слабительное подсыпать, – шепнул он. – Давай, ты их в следующий раз отвлечешь.

– Нет уж, нет уж, – отказался я. – Извини, дружище, у меня бабушка – немка.

Редактор поперхнулся.

– Но дедушка – кавалер трех орденов Славы, – добавил я.

Редактор задумался.

– Тяжело тебе, – сказал он через минуту. – Ладно, сам справлюсь.

Слава богу, не справился.

Поразительное дело, из всех более-менее приличных пороков я совершенно лишен мстительности. Эта добродетель досталась мне не просто так, а вследствие лени. Закон мирового равновесия суров, но справедлив, полагаю я. Если уж мой обидчик – конченый мерзавец, то и безо всякой помощи он упадет в выгребную яму или потеряет чемодан. Это очень удобная жизненная позиция, совершенно не требующая никаких усилий.

Однако все вокруг считают иначе. Месть отчего-то стала синонимом смелости, преданности – и делу, и человеку. Месть накладывается на месть, и я прямо вижу, как сначала мстят, а потом придумывают за что.

Вот дембель С. уложил в постель дочь козла-комвзвода – это называется “нанес ущерб”. Вот интеллигентная старушка платит за проезд в маршрутке мешком копеечных монет, приговаривая: “Хоть полчаса их считай. А не нравится – уезжай в свой Ташкент”. Вот полная женщина в телогрейке сыпет на крышу “ауди”, из которой всю ночь пел Эминем, хлебные крошки – она прочла в газете, что птичий помет здорово разъедает краску. Вот кассир в банке, которого только что отчитали за медлительность, отказывается отвечать, отсылая всех к стойке информации. И так далее. И так далее.

Все мстят всем, наплевав на причинно-следственные связи.

Я знал человека, который, мстя за измену жены, терроризировал слабохарактерных женщин: он еще шесть раз женился и разводился.

Ужас.

Лишь однажды месть показалась мне имеющей право на существование. Дело было в 80-х, в Институте культуры, откуда на сборы срочно забрали М., скупердяя и мажора, чей папа имел доступ к бесценной заграничной фотопленке. В группе будущих фотографов М. недолюбливали все без исключения. И когда в общежитии обнаружили его фотоаппарат с заряженной пленкой – той самой, которую было нигде не достать, – однокурсники “дощелкали” ее до конца. Через месяц М. вернулся со сборов, проявил пленку и стал печатать фотографии. На них фигурировали папа, папина собака, папина машина, а потом – тридцать половых членов разных размеров и конфигураций. Целый альбом на память о студенческой поре.

Такая месть мне нравится – она чиста, как вода Байкала.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ МН

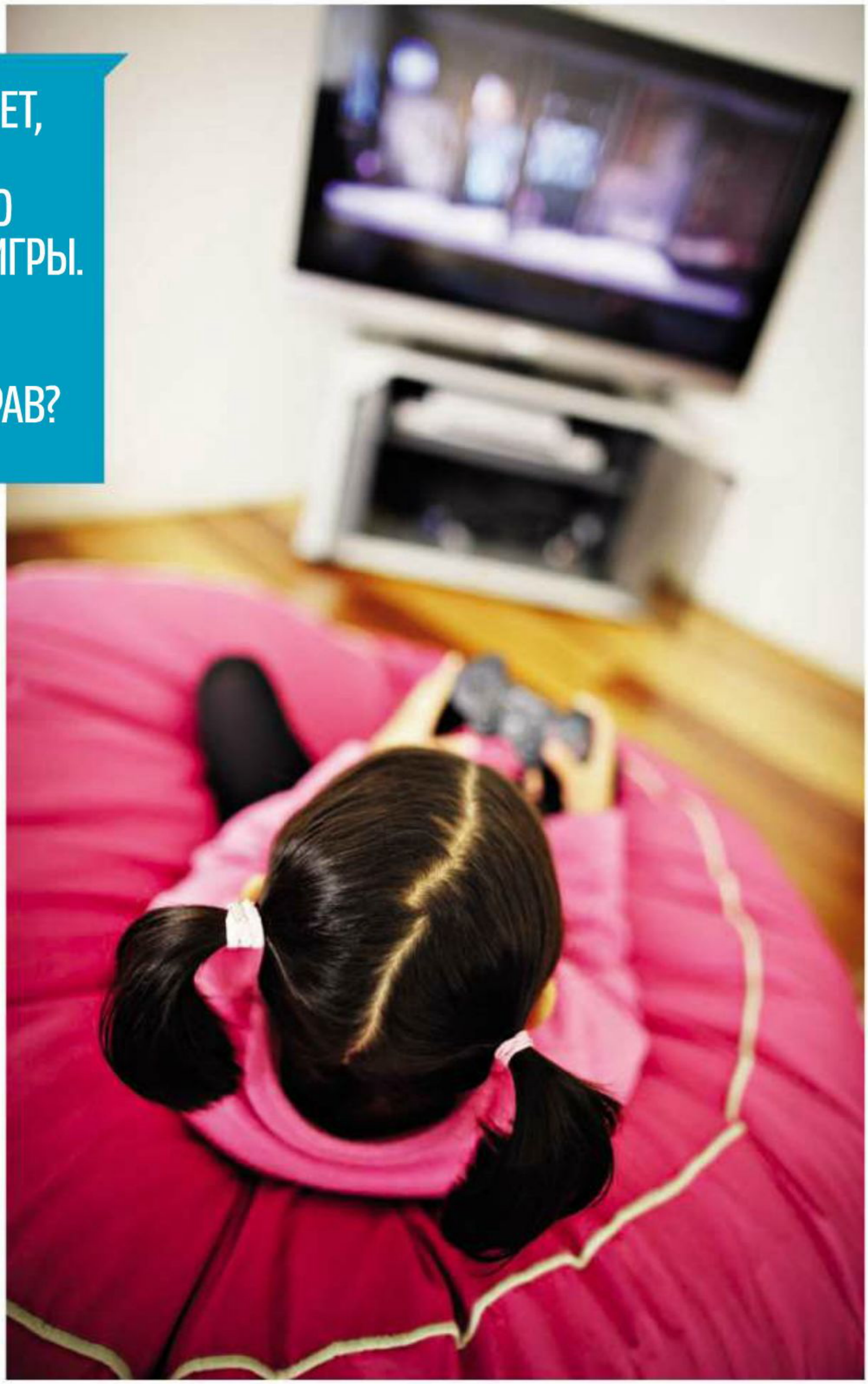
Николай Нарицын (naritsyn.ru), член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги:

В доисторические времена месть служила нашим животным предкам для защиты стаи. Если в сообщество обезьян вторгался хищник, остальные члены стаи отбивали силой труп своей товарки, да еще и всем скопом причиняли “убийце” телесные повреждения. Цель: не дать хищнику съесть представителя их вида, не допустить возможности закрепления у него рефлекса, что такая же особь, как они, – это пища. Человеческий обычай кровной мести основывается на той же самой программе предков: “Представителей НАШЕГО вида (иными словами – нас) нельзя обижать”. Пылая жаждой мести, человек реализует генетическую программу, обеспечивая себе безопасность в будущем. Правда, в перенаселенных сообществах (тех же городах) месть становится непродуктивной, обеспечивая лишь безудержную эскалацию насилия. Потому в сильных странах функции защитника и мстителя берут на себя государственные службы.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

ЖЕНА ПЕРЕЖИВАЕТ, ЧТО НАША ДОЧЬ СЛИШКОМ МНОГО ИГРАЕТ В ВИДЕОИГРЫ. МНЕ КАЖЕТСЯ, ВОЛНОВАТЬСЯ НЕ О ЧЕМ. КТО ПРАВ?

Кирилл

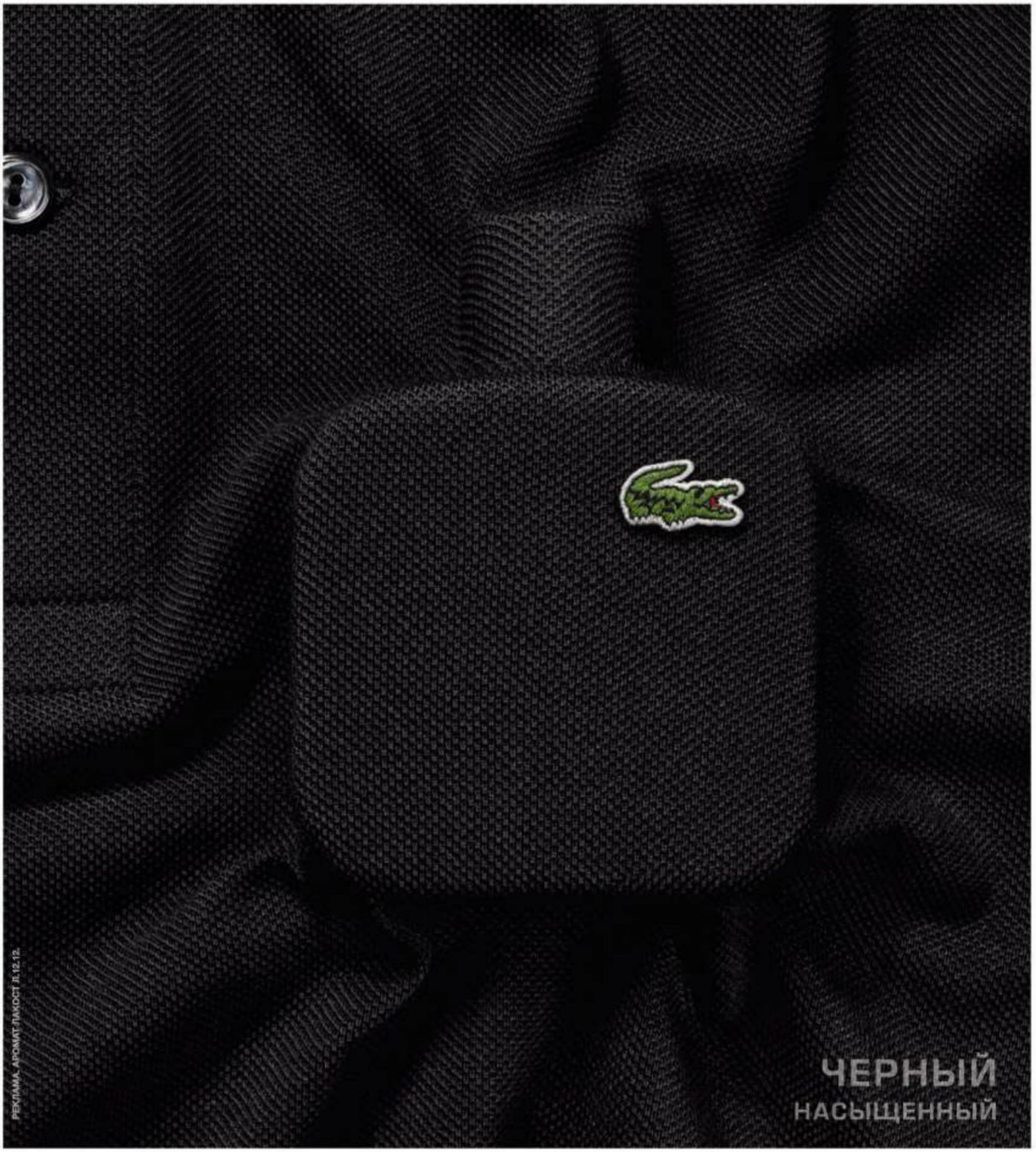


ПИТЕР ГРЕЙ, Д.М.Н., ПРОФЕССОР ПСИХОЛОГИИ БОСТОНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Пусть твоя дочь скажет сама. Для начала усади супругу на диван рядом с дочкой, позволь ребенку показать свою любимую игру и объяснить, что ей так нравится. Если она играет потому, что ей интересно решать проблемы, предлагаемые игрой (а не потому, что ей трудно общаться с реальными людьми), тогда, похоже, все в порядке. На самом деле все эти игры могут даже пойти твоему ребенку на пользу. Часто они требуют от игроков креативного мышления, учат сосредотачиваться на цели, развивают когнитивные навыки и пространственное мышление. В таком случае правда за тобой. Однако все может быть не так радужно. Некоторые дети играют в видеоигры потому, что у них депрессия или над ними смеются в школе. В таком случае виртуальные миры ребенка — как убежище. Если ты поможешь ей завести новых друзей, может, она станет проводить перед экраном меньше времени.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

LACOSTE



НОВЫЙ EAU DE LACOSTE L.12.12 NOIR

ЛЕГЕНДАРНАЯ РУБАШКА-ПОЛО В КОЛЛЕКЦИИ АРОМАТОВ

Моя девушка говорит, что ногтям на ногах лучше придавать квадратную форму, чтобы предотвратить врастание в кожу.

Влад

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Как раз квадратные углы и создают дискомфортные ощущения, впиваясь в кожу под давлением узкой обуви. Всегда срезай края под углом 45 градусов и скругляй пилкой.

Я знаю, что в мидиях много витаминов, омега-3 и омега-6 жирных кислот, цинк. Но меня смущает, что они накапливают в себе кучу гадости, которой полно в морях и океанах. Ем их 3-4 раза в неделю, это не вредно?

Александр

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Ты сам ответил на свой вопрос, перечислив полезные вещества, входящие в состав мидий (и приятно, что их список еще шире). Максимум, чего тебе стоит опасаться, — это аллергии. Да, мидии действительно фильтруют океанскую воду и пропускают через себя всякую дрянь, в том числе и тяжелые металлы. Но, во-первых, те мидии, что отправляются на прилавки, проходят перед этим строгий санитарный контроль. А во-вторых, перед тем как есть, ты наверняка подвергаешь их термической обработке, сводя таким образом риск подцепить какую-нибудь инфекцию к минимуму. Ты ведь не ешь их сырыми, правда?

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

ПОЗНАКОМИЛСЯ С ДЕВУШКОЙ. ВСКОРЕ ПОЗВОНИЛ ЕЙ И ЕЛЕ УГОВОРИЛ ВСТРЕТИТЬСЯ ЧЕРЕЗ 4 ДНЯ. ВРЕМЯ ПОДОШЛО, А ОНА ОПЯТЬ ГОВОРИТ “ДЕЛА...”. ОТШИВАЕТ?

Павел

Будь я телепатом, сказала бы наверняка. А пока могу посоветовать попытать счастье еще раз. Точнее, даже два раза. Негласный этикет гласит: у тебя есть три попытки назначить свидание, не делая при этом выводов, что ты лузер, а она так неумело отмазывается.

К. МНЕ ВСЕГДА НРАВИЛАСЬ. НО КОГДА МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ, У МЕНЯ БЫЛА ДЕВУШКА, ПОЭТОМУ НА ВСЯЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ И ЗНАКИ ВНИМАНИЯ К. Я ОТВЕЧАЛ УКЛОНЧИВО, ДИСТАНЦИЮ ДЕРЖАЛ. С ДЕВУШКОЙ РАССТАЛСЯ НЕМНОГИМ БОЛЕЕ ПОЛУГОДА НАЗАД, А К. ВСЕ НЕ ВЫХОДИТ ИЗ ГОЛОВЫ. ОБЩЕНИЕ ПОДДЕРЖИВАЕМ, НО ОТ БЫЛОГО ФЛИРТА НЕ ОСТАЛОСЬ И СЛЕДА. ОПРАВДАННО ЛИ В ТАКОЙ СИТУАЦИИ ПОДНЯТЬ ЗАБРАЛО И ПОЙТИ В АТАКУ?

Если бы каждый раз, когда я напоминаю мужчинам, что лучше сделать и пожалеть, чем жалеть о несделанном, я бы получала по доллару, то, думаю, давно бы уже купила себе антикварный Ferrari небесно-голубого цвета. Иными словами, да, я за то, чтобы ходить в атаку. Какие бы препоны впереди ни маячили. Тем более что в большинстве случаев все сложности вы, мальчики, сами же и выдумываете.

Конкретно в твоем случае успех мероприятия зависит от того, насколько глубока была (и остается) симпатия К. к тебе, и чем в большей степени девушка склонна руководствоваться: здравым смыслом (а он, по идее, должен шепнуть ей, что ты из редкой породы высокоморальных и порядочных типов, раз не стал обманывать тогдашнюю герлфренд) или уязвленным самолюбием (никому не нравится, когда игнорируют их знаки внимания). Главное, сразу дай К. понять, что на этот раз ты к ней отнюдь не с дружескими намерениями: например, договаривайся о походе в кафе-кино-парк, а потом следом присылай смс: “Да, кстати, имей в виду — это свидание”. Это и дерзко, и ультимативно, и с обезоруживающей прямотой. Короче, все, как мы любим. В любом случае приготовься приложить чуть больше усилий, чем обычно. Редкая девушка упустит возможность слегка помотать кавалеру нервы в воспитательных целях, чтобы тот осознал, каким счастьем имел неосторожность пренебречь.

Я РАБОТАЮ КУРЬЕРОМ — ПЛАТЯТ НЕМНОГО, НО НА ПОГУЛЯТЬ ХВАТАЕТ. НУЖЕН ЛИ Я ТАКОЙ ДЕВУШКАМ? АХ ДА, ЗАБЫЛ СКАЗАТЬ — ДЕВУШКИ МЕНЯ ИНТЕРЕСУЮТ В ПЛАНЕ СЕКСА, А НЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ.

Алексей

Леха, дружочек, что ж ты сразу не сказал, что для секса, а не для отношений?! Если ты не планируешь платить за удовлетворение своих плотских потребностей, то твое удручающее финансовое положение, по идее, никак не должно помешать. Другой вопрос, получится ли у тебя отыскать девушку, которой от тебя тоже будет нужен только секс, а не отношения. Количество человеческих самок, готовых терпеть безденежного кавалера, прям скажем, мало. Но тех, кто видит в мужчинах в первую (а также во вторую, третью и все последующие) очередь член, — еще меньше.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, DIOMEDIA

Увидел в продаже виброкольца. Мне стоит их попробовать?

Давид

КРИСТЕН МАРК, Д.М.Н., СПЕЦИАЛИСТ ПО ВОПРОСАМ СЕКСА И ОТНОШЕНИЙ УНИВЕРСИТЕТА КЕНТУККИ

Это кольцо — не простое украшение. Оно плотно облегает основание члена, удерживая в нем кровь. Что это даст? Эякуляция наступит позже, а сам прибор дольше продержится в рабочем состоянии. Кроме того, кольцо стимулирует ее клитор, что, поверь, не останется без внимания. Но пока ты не побежал в магазин, запомни, что покупать нужно мягкое, легко гнущееся кольцо. И не забудь лубрикант — ведь главное даже не то, чтобы кольцо наделось, а то, чтобы оно снялось. Наноси лубрикант на эрегированный пенис, натягивай кольцо, а затем предложи подруге сесть на тебя сверху.

Внезапно во время утренней зарядки почувствовал слабость, пульс подскочил до 160–170 ударов. Что случилось, и что мне изменить в режиме, чтобы избежать этого в дальнейшем?

Иван

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

Для начала необходимо понять, отчего у тебя случился пароксизм, но на расстоянии это сделать невозможно. Если это пароксизмальная тахикардия, то она является следствием возникновения очага возбуждения в проводящей системе сердца. В таких случаях назначают противоаритмические препараты на длительный срок — от нескольких недель до долгих лет. Я рекомендовал бы приостановить все нагрузки до визита к кардиологу. А дальше просто прислушивайся к его рекомендациям. Тут лучше не рисковать.

“НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?”

Я пересматриваю некоторые фильмы десятки раз. Это нормально?

МН: Да, нормально. Дело в нашем мозге: он заботится о том, чтобы мы чувствовали себя в безопасности. Когда мы смотрим фильм, зная его развязку, на подсознательном уровне это помогает нам чувствовать себя комфортно. Когда ты знаешь, что тебя ждет хеппи-энд, ты выигрываешь дважды: первый раз, когда предвкушаешь приятные эмоции, и второй раз, когда переживаешь их. Впрочем, будь внимателен: иногда люди занимаются кинотерапией, когда хотят уйти от ответственности за собственную жизнь. О чем твой любимый фильм? Если ты выдавливаешь скупую мужскую слезу, когда в сотый раз пересматриваешь “Хатико”, задумайся: может, стоит уже самому взять и завести собаку?

● НОРМАЛЬНЫЙ ○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ

Я слышал, что если стричь ресницы, то они вырастут гуще и еще длиннее, чем были. Подстриг концы. Бросается в глаза. Когда они придут в нормальное состояние?

Петр

ОЛЬГА САБЕЛЬНИКОВА, СПЕЦИАЛИСТ ПО ГРУМИНГУ

Длина ресниц определяется генетически, поэтому любые твои усилия по получению более длинных ресниц совершенно бесполезны. Но наверняка ты замечал, что порой ресничка выпадает сама собой, а вместо нее вырастает новая. Именно это случится и с твоими стрижеными. Так что набирайся терпения, ведь их полное обновление произойдет за 3-5 месяцев. А вообще, в среднем у человека на верхнем веке находится около 200 ресниц, на нижнем – около 100. В старину глаза в скудном обрамлении считались признаком злого, коварного человека, которого всеми силами старались избегать. Но надеюсь ты, как и мы, в предрассудки не веришь.

УШУ

ДАРЬЯ ТАРАСОВА

Если годами оттачивать искусство владения собственным телом и технику выполнения сложных движений, то можно постичь и некоторые тайны мироздания. Мы попросили Дарью поделиться мудростью и закончить несколько высказываний.

ВОЗРАСТ: 25 ЛЕТ
РОСТ: 157 СМ
ВЕС: 49 КГ
ПОБЕДЫ:
2-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, 15-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ

1. Настоящий мужчина, столкнувшись лицом к лицу с незнакомой девушкой, первым делом...
...прямо и твердо посмотрит ей в глаза. Смущение, а тем более испуг в такой ситуации сразу превращают мужика в школьника.

2. Самое главное качество мужчины — это...
...самообладание. Кстати, именно его наличие в первую очередь отличает мужчин от женщин.

3. Когда идешь со мной на первое свидание...
...нельзя мямлить. Не надо проявлять нерешительность и играть в демократию. Реши сам, какой фильм мы будем смотреть, в какой ресторан пойдем. Мне хочется, чтобы ты был сильным. Что есть и как развлекаться, для меня не так важно.

4. Мое самое женское качество — это...
...внимание к моде. Люблю одеваться стильно. Несмотря на то, что дни напролет провожу в спортивном зале, все равно нахожу время, чтобы вечером перевоплотиться в принцессу.

5. Вместо того чтобы в выходной день валяться на диване и смотреть телевизор, я лучше...
...пойду на тренировку. Это мое самое любимое занятие.

ФОТО: ANDY TASHER (A.B.A. GROUP), MAKE UP: ОЛЬГА ПОПОВА; ОДЕЖДА ПРЕДОСТАВЛЕНА SHOWAUROOM

Реклама. Пума. Не говори – танцуй. Синк.

PUMA
FRAGRANCES

DON'T SAY IT.
MOVE IT.

sync
новые ароматы.
общайся в ритме танца
на pumadancedictionary.com

www.rivegauche.ru
www.shop.rivegauche.ru
8 800 333 20 20

РИВ ГОШ
парфюмерия и косметика

МН'15 ИСТОРИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

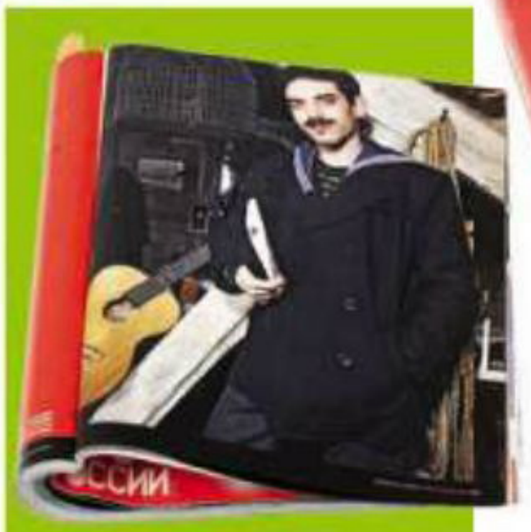
15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать юбилей с помощью этой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и самом дорогом, что у нас есть, — наших читателях.

НОМЕР: **112**
ТИРАЖ: **250 000**
ОБЪЕМ:
316 СТРАНИЦ
ПЕРИОД ПРОДАЖ:
ФЕВРАЛЬ 2008
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
АЛЕКСЕЙ ЯБЛОКОВ

Примечание:
Этот номер — юбилейный: 10 лет МН в России. Тема номера — февральская революция в журнале. В общем, не удивляйся, что в том номере все было не как обычно, начиная с содержания, написанного в стихах.

ИЗ СОДЕРЖАНИЯ НОМЕРА:
"В семье без урода родился урод:
Вот список статей за прошлый год!"

"Что бы такого еще эпохального?
Добавим немного секса анального!"



ЛУК ИЗ НОМЕРА:
бушлат Wrangler, джемпер Lee, джинсы Patrizia Pepe

ИЗ МАТЕРИАЛА "НЕ ТОРМОЗИТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ":
Больше всего на свете революционеры не любят притеснений. Враги об этом тоже осведомлены и, как только увидят революционера, сразу начинают его притеснять. Вот и в этот раз на дороге два врага в фурах поймали революционера в тиски и медленно, но верно сближаются. У тебя только два варианта: если ты едешь быстрее фур, педаль газа в пол и пытайся выскочить из тисков. При этом будь готов к касаниям и удерживай автомобиль на траектории. Если вперед не вырваться, лучше тормози и пытайся избежать плена, дав врагам проехать вперед, — а им придется это сделать, поскольку фуры не могут затормозить так же быстро, как ты.

ИЗ МАТЕРИАЛА "И ВСЕ ЗАСМЕЯЛИСЬ!":
Крысы тоже смеются. Услышать это, правда, непросто: они издают короткие "всхлипы" в ультразвуковом диапазоне. Зато ситуации, которые вызывают у крыс смех, чисто по-человечески понятны: это дружеская возня, секс или волнительное ожидание перед инъекцией морфия.

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ ФЕВРАЛЯ 2008 ГОДА

14 ФЕВРАЛЯ
Владимир Путин произнес свою последнюю речь в должности президента России. Ну, по крайней мере, многие тогда думали, что она последняя.

19 ФЕВРАЛЯ
Фидель Кастро ушел в отставку с постов президента Госсовета и Главнокомандующего Кубы. Команданте руководил страной без малого 50 лет, с 1959 года. Сдавать Кастро начал уже в 80-летнем возрасте: в 2006-м президента госпитализировали с кровотечением в области кишечника и провели операцию. На протяжении двух лет революционер продолжал формально руководить страной, пока окончательно не отошел от дел, передав полномочия своему брату Раулю.

29 ФЕВРАЛЯ
"Война форматов" DVD и Blu-ray окончилась победой последнего. Тучи над DVD начали сгущаться еще за несколько месяцев до этого, когда ряд голливудских киностудий, в частности, Warner Bros., приняли решение в пользу конкурента. Однако приговором стало заявление компании Toshiba о прекращении производства соответствующих носителей. DVD в качестве записываемых болванок и сегодня можно отыскать на прилавках, однако новинки кино официально давно уже выходят на Blu-ray.

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

МН'15 ГЕОГРАФИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 млн человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Мексику.

ПРИМЕЧАНИЕ:

MEN'S HEALTH EN ESPAÑOL ИЗДАЕТСЯ В МЕХИКО (МЕКСИКА) И РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ В 16 ИСПАНОГОВОРЯЩИХ СТРАНАХ ЛАТИНСКОЙ АМЕРИКИ.

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH EN ESPAÑOL
ТИРАЖ: **284 000**
ИЗДАЕТСЯ: **С 1994 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **АНДРЕ ФРАНЦИСКО КУИВАС**
НОМЕР: **ИЮЛЬ 2013**

СТРАНА: МЕКСИКА

ПЛОЩАДЬ: 1 972 550 КВ. КМ (13-Я В МИРЕ)

СТОЛИЦА: МЕХИКО

ВАЛЮТА: МЕКСИКАНСКОЕ ПЕСО. ОБОЗНАЧАЕТСЯ ТЕМ ЖЕ СИМВОЛОМ, ЧТО И АМЕРИКАНСКИЙ ДОЛЛАР

НАСЕЛЕНИЕ: 60% — МЕТИСЫ, 30% — ИНДЕЙЦЫ, 9% — БЕЛЫЕ, И ОСТАВШИЙСЯ ПРОЦЕНТ ПРИХОДИТСЯ НА ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ПРОЧИХ НАРОДОВ

СОСТАВ: СТРАНА РАЗДЕЛЕНА НА 31 ШТАТ

РОЖДАЕМОСТЬ: НА КАЖДУЮ ЖЕНЩИНУ В СТРАНЕ ПРИХОДИТСЯ 2,3 РЕБЕНКА

КУЛЬТУРА: МАРИАЧИ, НАРОДНУЮ МЕКСИКАНСКУЮ МУЗЫКУ, ИСПОЛНЯЮТ АНСАМБЛИ ИЗ 3-12 ЧЕЛОВЕК

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

Твоя девушка согласилась на секс втроем? Жмем руку. Теперь, чтобы все не закончилось кошмаром, установите правила. Во-первых, обсуди с подругой, как далеко ты и она можете заходить в ласках с третьим участником (или участницей). Во-вторых, обсудите то же самое втроем. Иначе ты рискуешь пожалеть о том, что ввязался в эту авантюру, когда в разгар действа внезапно ощутишь, к примеру, посторонний предмет в своей прямой кишке. Поделитесь своими ожиданиями, спланируйте позиции и распределите роли. И запаситесь презервативами — из соображений гигиены стоит менять контрацептив каждый раз, когда переходишь к другой партнерше.

ФАКТЫ О СТРАНЕ

39 987 одновременно целующихся — такой рекорд Гиннесса установлен в Мехико в 2009 году. Все бы хорошо, но, дорогие мексиканцы, почему число нечетное? Возможно, ответ кроется в характерной публикации из местного МН? (см. колонку справа)

Крошечных собак чихуахуа назвали так в честь мексиканского штата Чиуауа, кстати, самого большого по площади в стране. Никакой иронии: дело в том, что именно в Чиуауа в XIX веке мексиканцы начали продавать собачек обеспеченным путешественникам из Европы.

4 450 000 $м^3$ — объем расположенной в штате Пуэбло пирамиды Чолулу, самой большой в мире. Для сравнения, объем пирамиды Хеопса равен 2,5 млн куб. метров.

45 человек в день в среднем похищали наркокартели в стране с 2007 по 2010 год. Мексика соперничает за звание мирового центра киднеппинга с такими странами, как Ирак и Колумбия.

MH'15 ЧИТАТЕЛИ

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: С декабря прошлого года самые спортивные и амбициозные из наших читателей боролись за право появиться на обложке и страницах любимого журнала. Сейчас, когда ты держишь этот номер в руках, победители уже определены — можешь посмотреть на их довольные лица у нас на сайте (mhealth.ru), ну или дождаться сентябрьского номера, в котором мы воздадим им все полагающиеся почести. Впрочем, любой читатель Men's Health для нас — уже победитель, и о нем — то есть тебе — и пойдет сейчас речь.

ВИКТОР САМОЙЛОВ:
Анекдот

Опытный бойскаут, встретив медведя, начал сосать ему лапу и усыпил его.

ТЫ ОПЫТНЫЙ

У любого из наших читателей есть множество советов на тему, как изменить мир к лучшему. Чертеж вечного двигателя и формулу вечной молодости мы опубликуем позже. Чтобы не шокировать общественность, начнем с более простого — рецепта, анекдота и секрета обольщения женщин от троих из сотен участников нашего конкурса "Герой Men's Health".

НИКОЛАЙ МИСЮРА:
3 причины, по которым я нравлюсь девушкам:

1. Честность — качество, без которого я не вижу смысла строить какие-либо отношения.

2. Умение быть "мягким". Любой мужчина должен быть уверенным в себе и стойким, непробиваемым и непоколебимым. Но не в любой ситуации! Бывает, девушка хочет, чтобы любимый человек был немного ребенком, с мягким характером. Надо уметь в такие моменты быть именно таким.

3. Преданность. Гарантия того, что она может хоть сжечь весь мира дотла и не останется при этом одна. Я уважаю себя, а значит, уважаю свой выбор.

ДМИТРИЙ СИРЕНКО:
Рецепт: стейк из лосося с тушеными овощами

Тебе понадобится:

- 1 стейк из лосося
- 1 крупная картофелина
- 1 болгарский перец
- 100 г стручковой фасоли
- 1 луковица
- 1 морковь
- 50 г консервированной кукурузы
- 40 мл соевого соуса
- Специи по вкусу

Как готовить:

1) На раскаленную сковороду клади рыбу и жарь примерно по минуте с каждой стороны, чтобы стейк стал румяным. Затем убавляй огонь и жарь еще секунд 15 с каждой стороны.

2) Выливай в сковороду соевый соус и еще две-три минуты туши стейк. Следи, чтобы соус не выпаривался, если он подгорит — стейк будет неприятно горчить. Затем добавь немного воды и доводи стейк до готовности.

3) Теперь приготовь овощи. Для этого нарежь кубиками перец, морковь и картофель и потуши вместе с кукурузой и фасолью, добавь специи.

ТЫ СИЛЬНЫЙ

78% наших читателей относятся к сильному полу (мы, впрочем, догадывались).

ТЫ МОЛОДОЙ

40% находятся в прекрасном возрасте от 25 до 34 лет. Еще 31% — в великолепном от 20 до 24 лет.

ТЫ УМНЫЙ

60% читателей Men's Health где-то среди подшивок с журналом хранят диплом о высшем образовании.

ТЫ ВЛИЯТЕЛЬНЫЙ

24% занимают руководящие посты на службе, еще у 11% — собственный бизнес.

ТЫ СВОБОДНЫЙ

В споре холостых с женатыми перевес на стороне первых (58% против 42%), не удивительно, что и дети пока есть только у 40%.

ТЫ БОГАТЫЙ

56% могут позволить себе почти все, что захотят, а 6% утверждают, что вообще не ограничены в средствах.*

*Согласно данным исследования TNS Gallup за декабрь 2012 – апрель 2013 гг.

ЭЛЕМЕНТАРНО

Под редакцией **Арсения Виноградова**

НА ЭТОЙ РАДОСТНОЙ НОТЕ

На свете есть как минимум две хорошие вещи: музыка и девушки. А сегодня у нас вообще праздник: мы объединили одно с другим в нашей традиционной рубрике “Женщина и окружающий мир”.

1

Вибраторы помогают женщинам брать высокие ноты. Этим знанием с удовольствием делится канадский учитель пения Дэвид Лэй, который как-то между делом обнаружил, что производимые секс-игрушками вибрации отлично снимают напряжение в гортани, благодаря чему диапазон у его учениц серьезно расширяется. Если захочешь воспользоваться этим советом, учти, что Лэй массирует подопечных не изнутри, а снаружи.

2

Секс-коуч и эксперт по отношениям Меган Флеминг утверждает: правильная музыка делает секс еще более ярким. Согласно женской библии под названием Cosmopolitan, дюжина самых подходящих для обмена жидкостями песен сегодня выглядит так:

- **Kings of Leon**, Sex on Fire
- **Rihanna**, Cockiness (Love It)
- **Usher**, Love in this Club
- **Aaliyah**, One in a Million
- **Marvin Gaye**, Sexual Healing
- **Next**, Too Close
- **Bruno Mars**, It Will Rain
- **Justin Timberlake**, What Goes Around Comes Around
- **Dave Matthews Band**, Crash into Me
- **Mary J. Blige**, I'm Goin' Down
- **Chris Brown feat. Kevin McCall**, Strip
- **Fiona Apple**, Criminal

50%

РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН НА ВОПРОС: “КАК ВЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУШАЕТЕ МУЗЫКУ?” — ОТВЕЧАЮТ: “ПО ТВ, СМОТРЮ КЛИПЫ”.

31%

НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЮТСЯ ШАНСЫ МУЖЧИНЫ ЗАПОЛУЧИТЬ ТЕЛЕФОН НОВОЙ ЗНАКОМОЙ, ЕСЛИ В РУКАХ У НЕГО ГИТАРА. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ТАК УТВЕРЖДАЮТ БИХЕВИОРИСТЫ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ЮЖНОЙ БРЕТАНИ (ФРАНЦИЯ).

3

Если твоя дама увлекается караоке, а ты ее слегка не понимаешь, то и ладно, пусть увлекается. Профессор медицины Такеши Тинагава из Японии (а Япония, как известно, помешана на караоке) уверяет: “Веселый вечер с песнями и небольшим количеством алкоголя в компании друзей — прекрасный способ позаботиться о здоровье. Когда человек поет, он глубоко дышит, а это положительно сказывается на нервной системе. Аплодисменты и поддержка окружающих — отличный антистрессовый фактор”. К слову, с 2003 года проводится чемпионат мира по караоке. В 2010-м наша Юлия Курылева заняла в нем 2-е место среди женщин.

ИСТОЧНИКИ: ВЦИОМ, DAILYMAIL.CO.UK, COSMOPOLITAN.COM, TELEGRAPH.CO.UK, HUFFINGTONPOST.COM

МАЗЬ. ВНУТРЬ

Соусы и прочие гастрономические замазки не только вкусны, но и полезны. Причем каждая по-своему. Рассказываем.

1. РАЗЖИЖАЮЩЕЕ

- **Что** Васаби
- **В чем польза** Васаби как аспирин: разжижает кровь. Это предотвращает перегрузку сердечно-сосудистой системы и снимает отеки мышц после тренировок.
- **Побочное действие** Используй с осторожностью, если у тебя есть проблемы с желудком или печенью.

2. МАСКИРУЮЩЕЕ

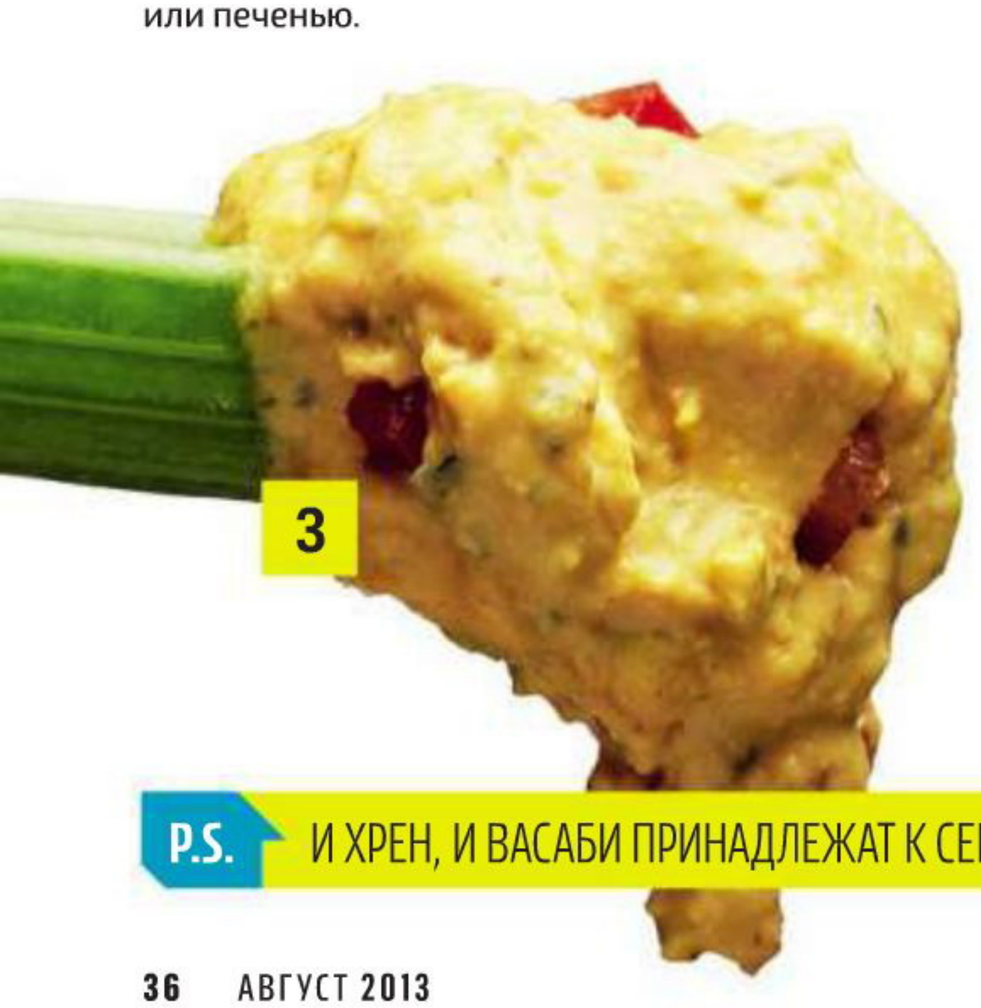
- **Что** Песто
- **В чем польза** Соус богат витаминами С и А, которые участвуют в производстве коллагена, благодаря которому кожа (и лицо) выглядит свежо и юно.
- **Побочное действие** В песто много жира (4 г на 1 ст. л.). Доза должна быть умеренной.

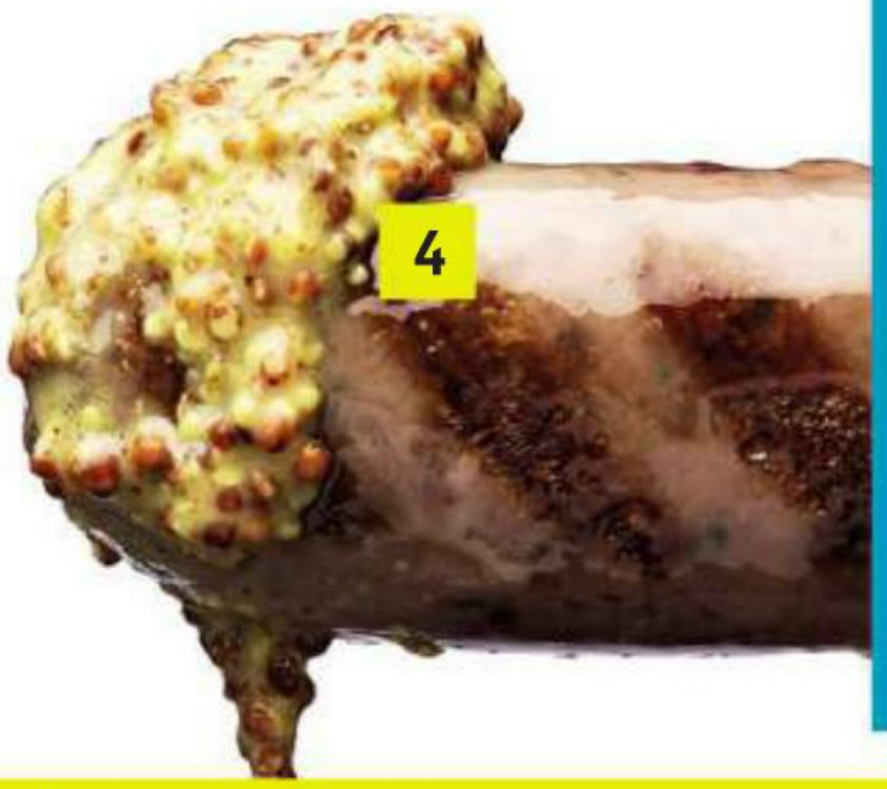
3. ВСПОМОГАТЕЛЬНОЕ

- **Что** Хумус с красным перцем
- **В чем польза** Могучая смесь из белка и клетчатки не вызывает скачков сахара в крови, позволяя долго оставаться сытым.
- **Побочное действие** В дешевые сорта магазинного хумуса иногда добавляют сахар, а это уже плохо.

4. ЖИРОПОНИЖАЮЩЕЕ

- **Что** Горчица
- **В чем польза** Уменьшает воспаление в мышцах после мощных тренировок. Разгоняет метаболизм, помогая сжигать больше жира.
- **Побочное действие** В ней может быть много соли, из-за которой повышается давление.





ВСЕ ЛЮБЯТ ПОХОЛОДНЕЕ

Мир не идеален хотя бы потому, что в нем существует теплое пиво. Поскольку наша задача — делать мир немного лучше, мы расскажем, как охладить его (не мир, а пиво) за 12 минут.

МИНУТЫ 0–1
Ситуации бывают разные: в магазине перегрелся холодильник или странный друг принес теплый продукт... Найди старую газету и оторви несколько страниц.

МИНУТЫ 2–3
Намочи бумагу под краном или под дождем, если погода располагает. (Идеально к ситуации подойдут газеты "Кайф по выходным" и "Залепуха!".)

МИНУТЫ 4–5
Плотно оберни бутылки или банки (последние охлаждаются быстрее) мокрыми газетными листами и положи их в обычный пластиковый пакет.

МИНУТЫ 6–12
Закинь пакет с бутылками в морозилку и удиви себя и остальных тем, как быстро ты умеешь теплую жижу превращать в пиво. 5–6 минут должно хватить. Можно подержать и дольше, но не более 10 минут — если ты не любишь пиво грызть.

P.S. И ХРЕН, И ВАСАБИ ПРИНАДЛЕЖАТ К СЕМЕЙСТВУ КАПУСТНЫХ, НО, СТРОГО ГОВОРЯ, ВАСАБИ — ЭТО ЭВТРЕМА ЯПОНСКАЯ

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU, SIM-ФОТОСТУДИЯ

ДОЙДИ ДО ТОЧЕК

У любой девушки много всяких чувствительных мест, и чтобы добраться до них, совсем необязательно ее раздевать. Напоминаем, куда нужно целиться в районе женской шеи, чтобы не прослыть бездарным ухажером.

НАЧНИ ТУТ

Шея, сбоку

Если женщина подставляет тебе шею для поцелуя, значит, она доверяет тебе и верит, что ты не будешь ее кусать. Если собрался кусать — пожалуйста, но учти, что когда-нибудь она ответит тем же, причем не факт, что в шею. Хуже того, ты вообще можешь спугнуть ее томный настрой. В общем, целуй мягко, медленно, сбоку.

ДВИГАЙСЯ СЮДА

Щитовидная железа

Звучит по-медицински, но ты особо не задумывайся. Пока целуешь ее в шею сбоку, очень аккуратно прикоснись подушечками пальцев к ее горлу чуть ниже выступа гортани (кадыка) и погладь там. Ей понравится. А потом поцелуй там же, ведь щитовидная железа — это не только важный орган, но и эрогенная зона.

ПОТОМ СЮДА

Впадина ключицы

Двигайся ниже и вбок, твоя цель — углубление, которое образует ее самая красивая в мире ключица. Это очень тревожная область: кожа тут тонкая, мышечной ткани фактически нет, так что нервный сигнал от твоего прикосновения без всяких помех мчится куда надо. Но и ты не задерживайся, двигайся дальше.

ЗАКОНЧИ ТУТ

Под мочкой

Долго ли, коротко ли, но вот ты уже добрался до ямочки, которая под ухом, ниже мочки. Это прям настоящее минное поле, где скопилось столько нервных окончаний, что даже затылок не идет с ним ни в какое сравнение. Все, ты прошел квест. Можешь повторить, а можешь уже и делом заняться.

95%

ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ ПОЦЕЛУИ ВАЖНЕЙШЕЙ ЧАСТЬЮ ПРЕЛЮДИИ К СЕКСУ — ТАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ БОЛЬШОГО ИССЛЕДОВАНИЯ, КОТОРОЕ ПРОВЕЛА ПО ЗАДАНИЮ MEN'S HEALTH СЕКСОЛОГ И ЭКСПЕРТ ПО ОТНОШЕНИЯМ ДЕББИ ХЕРБЕНИК. НА ВТОРОМ МЕСТЕ — ПОГЛАЖИВАНИЯ И ПОЦЕЛУИ ГРУДИ (86%), НА ТРЕТЬЕМ — СТИМУЛИРОВАНИЕ ПАРТНЕРШИ РУКАМИ (74%), НА ЧЕТВЕРТОМ — КУННИЛИНГУС (62%).

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

P.S. У МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЙ ЗАГОРАЕТ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА, НА 69% ПОВЫШАЕТСЯ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА. ПРОВЕРЬ НА СЕБЕ

ВЕСЬ В ЧЕРНОМ

Хочешь попасть в черный список отеля, чтоб никогда в нем больше не жить? Мы расскажем, как это сделать. А заодно коротко опишем, как вообще работает система.

1 Черные списки составляют администраторы гостиниц. Они наблюдают за поведением гостей и собирают агентурные сведения от горничных, барменов и прочих. Например, если ты замахиваешься на бармена после каждого глотка, на тебя пожалуются, а это уже повод.

2 Одной гостиницей дело, скорее всего, не ограничится: многие отели объединены в сети, и список становится общим достоянием. Кроме того, появляются единые базы отельеров (профессионалов гостиничного бизнеса), куда менеджеры заносят неугодных посетителей (например, британская guestscan.co.uk). Тут как с кредитной историей: оплошал в одном банке — получи вежливый отказ в другом.

3 **Хорошая новость:** списки есть не у всех отелей. Разница не в том, зарубежная гостиница или российская, — все зависит от политики конкретного места. Чаще всего черные списки заводят крупные гостиницы и сети, потому что они могут позволить себе разбрасываться клиентурой. В вяземских “Теремах” ничего подобного, скорее всего, не встретишь.

4 **Плохая новость:** ты никак не сможешь узнать, есть ли ты в таком черном списке, — это закрытая информация. Ситуация будет выглядеть так: ты, например, звонишь забронировать номер (или заполняешь онлайн-заявку на сайте), а тебе перезванивают и говорят, что свободных комнат нет. И запомни: если ты однажды попал в список, то покинуть его не получится.

ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ УГОДИТЬ В СПИСОК?

Сразу после вселения заблокируй банковскую карту, которой расплачивался в гостинице, чтобы не списали ущерб. И начинай действовать.

ОПУСТОШИ

Выпей мини-бар. А вместо выпитого залей воду из-под крана и кока-колу.

УКРАДИ

Тапочки и шампуни тебе простят, так что тащи все остальное: лампочки из люстр, халаты, батарейки из телевизионного пульта, да и сам пульт прихвати.

СОКРУШИ

Выломай дверной косяк в ванной, разлей вино по ковру, вырви пружину из матраса, утопи фен и проч. Главное, никому ничего не говори — уезжай как ни в чем не бывало.

ПОШУМИ

Кричи на всех, кто имеет отношение к персоналу. Громко слушай музыку. Пой песни в коридоре и играй на привезенной из дома гитаре. На просьбы быть потише реагируй адекватно, но потом снова начинай.

ПРИСТАНЬ

Ты же давно хотел осуществить эту эротическую фантазию — повалить горничную на большую кровать и удивить ее? Так вот, при любой возможности делай всем, кто в фартуке, недвусмысленные предложения.

ИНТЕРНЕТ-БРОНИРОВАНИЕ ПО-ЧЕРНОМУ

О том, как с черными списками работают онлайн-сервисы бронирования, рассказывает Федор Егоров, директор департамента по работе с отелями России и СНГ Ostrovok.ru: “Отели не делятся с нами своими черными списками. Со своей стороны мы не проверяем клиента, а просто передаем бронирование в отель. Если человек оказывается в черном списке, то нам об этом сообщают, и мы стараемся все же уговорить отель заселить гостя. Если не получается, мы переселяем его в другой отель аналогичного или лучшего класса, по той же стоимости”.

P.S. УРОВЕНЬ ГОСТИНИЦ МОЖЕТ ИСЧИСЛЯТЬСЯ НЕ ТОЛЬКО ПРИВЫЧНЫМИ ЗВЕЗДАМИ, НО И КОРОНАМИ, КЛЮЧАМИ, БУКВАМИ

ФОТО: DIOMEDIA

АТЛАНТ РАСПРАВИЛ ПЛЕЧИ

Если твое рабочее место — это стол и стул, то ты наверняка уже весь затек и одурел. Ну-ка, встань и сделай эту короткую разминку, чтобы тельце было в тонусе.

1 Встань, ноги на ширине плеч. Разверни руки ладонями вверх, сожми кулаки и держи их по бокам корпуса на уровне пупка. Держа спину прямой, согни колени и глубоко присядь.

● **Объясняем** Когда ты задействуешь крупные мышцы нижней половины тела, ты активно разгоняешь по организму насыщенную кислородом кровь.

2 Когда сядешь, распрями руки так, чтобы почти касаться пола за пятками. В это же время напряги мышцы корпуса и наклонись слегка вперед, чтоб балансировать на носках.

● **Объясняем** Это движение позволяет снять патологическое, постоянно накапливающееся напряжение в спине, ногах и плечах.

3 А теперь резко прыгни вверх, полностью распрямив ноги и вытянув руки к потолку. Задача — оторваться от пола на 5–10 см, вытянуть носки ног и мягко приземлиться. Повтори.

● **Объясняем** Взрывные движения встряхивают твой нервно-мышечный аппарат, и вечером в зале ты будешь в лучшей форме.

ПЛАНКА НА БУДУЩЕЕ

РАНЬШЕ ТЫ ДЕЛАЛ ЭТО УПРАЖНЕНИЕ ПО-СТАРОМУ. ТЕПЕРЬ ТЫ БУДЕШЬ ДЕЛАТЬ ЕГО ПО-НОВОМУ, ТО ЕСТЬ ЕЩЕ БОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНО

СТАРЫЙ СПОСОБ: локти упираются в пол на уровне груди.

НОВЫЙ СПОСОБ: плечи вытянуты немного вперед, локти упираются в пол на линии носа. По словам автора новой планки Бреда Шенфельда, который описал все ее преимущества в научном журнале Journal of Strength and Conditioning, верхние и нижние абдоминальные мышцы, а также косые мышцы живота благодаря такой технике нагружаются еще больше. В итоге — корпус сильнее, брюхо рельефнее.

P.S. САДИСЬ И ВСТАВАЙ, НЕ ОПИРАЯСЬ НИ НА ЧТО РУКАМИ: ЭТО ПОЙДЕТ НА ПОЛЬЗУ ТВОИМ (БУДУЩИМ) КУБИКАМ НА ЖИВОТЕ

ФОТО: DIOMEDIA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, PETITMAL.CO.UK

ТОЛЬКО НЕ ВРАЧ!

Есть такие мужчины, которые не боятся ничего, кроме врачей. К тебе это, конечно, не относится, а специально для бояк профессор Гарвардской медицинской школы Уильям Поллок рассказывает, что делать с вредным для здоровья страхом.

ЧЕГО ТЫ БОИШЬСЯ	ПЕРЕСТАНЬ БОЯТЬСЯ
ИГОЛОК И УКОЛОВ (БЕЛОНОФОБИЯ) Паника при виде иглы — одна из весомых причин того, что многие люди не проходят рекомендуемую вакцинацию. “Хуже, когда дело доходит до истерики при виде капельницы, а ведь не получить вовремя дозу антибиотиков — это уже не шутки”, — говорит Уильям Поллок.	Не зацикливайся на тревожных мыслях, сконцентрируйся на каком-нибудь отвлеченном слове (“веранда”) или точке на потолке, при этом дыши глубоко, животом. “Медитация снижает уровень тревоги, — уверяет Поллок. — Подыши так за 5–10 минут в очереди в процедурный кабинет, а потом вернись к медитации перед уколом”.
КАБИНЕТА ВРАЧА (ЯТРОФОБИЯ) Если ты испытываешь мандраж каждый раз, как пересекаешь порог поликлиники, то это плохо в том смысле, что даже давление тебе толком не измерить — результат будет искажен. Врачи называют это “боязнью белого халата”, а турецкие медики недавно даже заявили, что это симптом метаболического синдрома.	Обсуди свои страхи с врачом. Его задача — успокоить тебя, и, поверь, у многих получается. В случае если это не помогает, предупреждай врачей, что ты немного нервный пациент. А такие простые вещи, как измерение давления, делай самостоятельно, дома. Ведь дома ты никого не боишься, правда?
ВИДА КРОВИ (ГЕМОФОБИЯ) Базовая процедура под названием “анализ крови” помогает вовремя заметить диабет, повышенный уровень холестерина и даже некоторые разновидности рака. С ее помощью узнают об анемии, причинах воспаления, об инфекциях, передающихся половым путем, и т.д. Не давать врачам свою кровь — значит играть с судьбой.	Просто не смотри на кровь. “Мужчин подбешивает тот факт, что они чего-то боятся, — говорит доктор Поллок, — поэтому они заставляют себя смотреть на процесс забора крови. От этого тревожатся еще больше и стараются вообще избегать сдачи анализов”. Признайся, что ты слабонервный, и не смотри. Врачу абсолютно все равно.
ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА (ТОМОФОБИЯ) В Греции ученые наблюдали за 400 пациентами, которым предстояла операция. Выяснилось: у 81% предстоящее хирургическое вмешательство вызывало серьезную тревогу, причем, как выяснилось, 65% из этих 81% боялись не за исход самой операции, а того, что не отойдут от наркоза. Надо с этим что-то делать!	Прочитай и запомни: риск не вернуться живым из лап анестезиолога крайне мал, среди более-менее крепких пациентов таких случаев — пять на миллион (по данным Медицинского колледжа Вейл Корнелл, США). Другими словами, наркоз безопаснее, чем переход улицы в большом городе, однако первое тебя тревожит, а второе — ничуть.

P.S. В МИРЕ ПРОВОДИТСЯ БОЛЕЕ 230 МЛН ХИРУРГИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ В ГОД, ПО ОДНОЙ НА КАЖДОГО 30-ГО ЗЕМЛЯНИНА

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: KINDRED STUDIO

ВОЛЯ И РАЗУМ

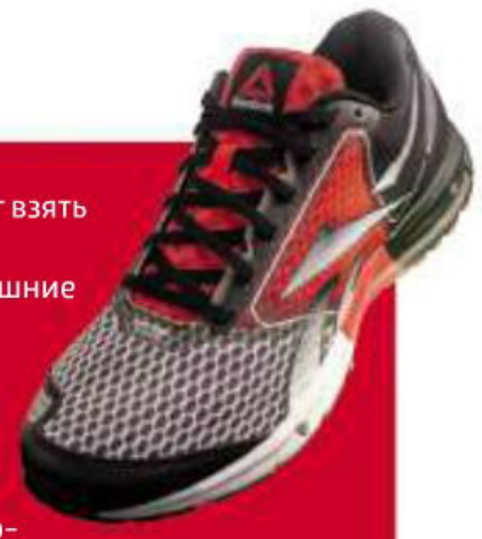
Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ИГОРЬ КЛЫКОВСКИЙ
ВОЗРАСТ: **21 ГОД**
РОД ЗАНЯТИЙ: **СТУДЕНТ-ТЕПЛОЭНЕРГЕТИК**
РОСТ: **184 СМ**
ВЕС ДО: **113 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **84 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **1 ГОД**

Никогда особо не переживал из-за своего телосложения. Годам к 18 я в день выпивал до двух литров кока-колы, свободное время проводил с упаковкой чипсов и шоколадкой под мышкой и был доволен собой. Но однажды, когда весы показали 113 кг, я понял: что-то не так. В зеркале отражался нормальный такой увесистый хряк.

К счастью, в университете появилась возможность заняться самбо, и я воспользовался ею. Поначалу я не ставил первоочередной целью похудеть, поэтому не исключил из рациона ни колу, ни чипсы, но благодаря ударной нагрузке килограммы начали стремительно таять. К тренировкам по спортивному самбо добавились вечерние тренировки по боевому самбо, и я не успевал запоминать свой новый вес. С февраля по июль 2010 года я похудел со 113 до 92 кг, знакомые перестали узнавать меня на улице, другие же бывали просто шокированы произошедшими переменами. На этом запал кончился, и я перестал вести здоровый образ жизни, снова стал курить и пить пиво. Вес дошел до 98,5 кг, и я снова стал кругловатым. И тогда началась моя вторая стадия похудения, которую можно назвать перерождением.

Я полностью пересмотрел свои взгляды на мир, перестал употреблять алкоголь, курить, занялся смешанными единоборствами, бегом, высокоинтенсивными круговыми тренировками (табата), перестал пить сладкую газировку, есть чипсы, колбасы и прочую вредятину. Иногда, конечно, давал себе послабления, но жестоко платил за них в зале. Постепенно я дошел до отметки 82 кг, увидел заветные кубики и был очень рад. Однако и тогда я не мог сказать, что полностью собой доволен. И теперь я веду борьбу с собой постоянно. В данный момент занимаюсь в тренажерном зале, хочу стать массивнее. Впереди куча планов и целей, на достижение которых уйдут долгие месяцы. Глядя назад, чувствую лишь стыд за то, что мог позволить себе выглядеть так, как выглядел, ведь это не что иное, как проявление слабости и лени. А слабость и лень — главные враги мужчины. Чтобы чего-то добиться, надо просто поставить перед собой цель и идти к ней, невзирая ни на что, не жалея себя любимого. Воля должна быть каменной.



Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото “до/после” присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс выиграть кроссовки Reebok One Series, идеальные для бега: их структура обеспечивает как никогда мягкое касание и сильный толчок вперед. И возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

P.S. ДВА ЛИТРА КОКА-КОЛЫ — ЭТО НИ МНОГО НИ МАЛО 840 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ККАЛ В ТВОЕМ ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

СТАВИМ ЛАЙКЕ

Сейчас мы расскажем, как сделать моднейшую собачью будку, после сооружения которой ты приобретешь все необходимые навыки для того, чтобы построить будку и для себя. Инструкция непростая, зато и жилище у пса будет всем сукам на зависть.

ПОНАДОБЯТСЯ:

1 мешок щебня, 25 кг
4 керамических кирпича
3 доски, термодревесина, 40x100x2400
3 струганные доски, сосна, 40x100x2400
4 листа фанеры ФК, 12x2440x1220, для стен и пола
2 листа фанеры ФСФ, 20x2440x1220, для крыши
8–10 плит минваты, 100x1000x600
2–4 баллона монтажной пены
8–12 туб клея "Жидкие гвозди"
1 рулон рубероида, РКП-350
1 упаковка битумной черепицы
1 кг оцинкованных гвоздей, 3x80
1 кг оцинкованных гвоздей, 1,8x32

1. РАЗМЕРЫ

В слишком большой будке зверь в морозы даст дуба. Здание должно быть собаке по размеру. Длина: от носа до начала хвоста плюс 30 см. Ширина: любимец в плечах плюс 45 см. Высота: измеряется, когда пес сидит, до макушки плюс 8 см. Дверной проем: ширина пса плюс 5 см; высота пса, когда он стоит на лапах, минус 5 см.

2. ФУНДАМЕНТ

Дерево гниет на земле, поэтому сделай под будку подушку из щебня и положи под каждый угол по кирпичу. Чтобы вычислить размеры нижней обвязки, к рассчитанным ширине и длине прибавь по 20 см (приняв во внимание, что стены будут толщиной 10 см). Блоки выровняй с помощью уровня, подсыпая под них при необходимости щебень.

3. НИЖНЯЯ ОБВЯЗКА И ПОЛ

Размеры для нижней обвязки у тебя уже есть. Сколоти по ним раму из термодревесины. Затем вырежи по этим же размерам пол из фанеры. Фанеру к раме сначала приклей "жидкими гвоздями", а затем прибей обычными. Доски скрепляй гвоздями 3x80, фанеру — 1,8x32.

4. СТЕНЫ

Из сосновых досок сколоти 4 рамы для стен. Ширина боковых стенок равна длине обвязки, ширина задней и передней — это ширина обвязки минус 20 см. Высота — исходя из размеров собаки. Не забудь про центральную вертикальную распорку во всех стенах, кроме лицевой. В раме для задней стены смести эту распорку на 5 см от центра. Вырежи из фанеры толщиной 12 мм внутреннюю и внешнюю облицовку стен по размерам рам. В двух листах для передней стенки не забудь сделать отверстие для входа. Приколоти к рамам с внутренней стороны фанерные листы. Потом собери стены на нижней обвязке и приколоти рамы к полу.

5. КРЫША

Тебе нужны две сосновые доски длиной 60 см. Приколоти их вертикально по центру задней и передней стен к верхним доскам рам (гвозди забивай снизу). К получившимся вертикальным стойкам прибей сосновую доску (по длине обвязки). Это конек. Вернись к стенам. Вставь в рамы утеплитель и приколоти фанерные листы с внешней стороны. Заполни монтажной пеной щели между стенами и полом. Теперь стропила: нужно по 4 на каждый скат. Сделай их из сосновых досок, нарезав пиломатериал под углом так, чтобы верхним торцом он плотно прилегал к коньку, а нижним — к верхней доске рамы боковой стенки. Приколоти стропила. Затем вырежи из фанеры скаты крыши, приколоти их к стропилам, накрой крышу одним куском рубероида и уложи на него битумную черепицу в соответствии с инструкцией производителя. Крась и лакируй будку такими материалами, как если бы собирался жить в ней сам, — собакам вредны те же химикаты, что и нам.

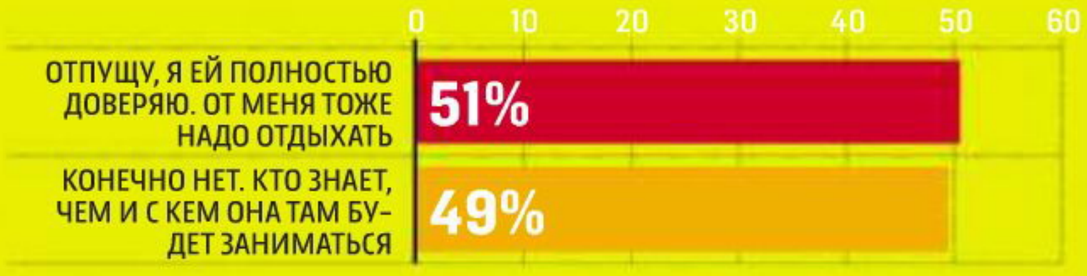
ФОТО: CLAIRE BENOIST

P.S. ПРИМЕРНАЯ ФОТОИНСТРУКЦИЯ ПО СТРОИТЕЛЬСТВУ ПСИНОГО ДВОРЦА — НА MHEALTH.RU/LIFE/KNOWLEDGE/DOM-SOBAKI

ОДНА ТАКАЯ

Вот тебе задача. Предположим, у тебя и у твоей дамы было по мечте: у тебя — устроиться на новую работу, у нее — поехать на море. Твоя мечта осуществилась, и отпуск тебе в ближайшее время не светит. Осуществится ли ее мечта?

Отпустишь ли ты свою женщину в отпуск одну?



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 9194 респондентов.

6%

РОССИЯН МОЛОЖЕ 24 ЛЕТ, СОСТОЯЩИХ В ОТНОШЕНИЯХ, СЧИТАЮТ, ЧТО ЛУЧШЕ ОТДЫХАТЬ ПООДИНОЧКЕ, НО МОЖНО И ВМЕСТЕ. СРЕДИ ТЕХ, КТО СТАРШЕ 45, ПРИВЕРЖЕНЦЕВ РАЗДЕЛЬНОГО ОТДЫХА ВДВОЕ БОЛЬШЕ — 13%.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОРТАЛА SUPERJOB.RU

● **По данным туристической компании Singular Travels, которая специализируется на организации индивидуальных путешествий, каждая пятая из обращающихся к ним пар отдыхает раздельно. Эта тенденция подтверждается и данными турсайта Opodo, согласно которым 27% пар предпочитают путешествовать поодиночке.**

● Продолжительные моногамные отношения не должны подразумевать отказа от личных интересов, таких как работа, друзья, увлечения и давно сложившиеся традиции. Понятно, что нормальный брак — это компромисс, череда жертв, принесенных в попытке приспособиться к другому человеку. Поэтому для некоторых пар эпизодический раздельный отдых — это плата за поддержание хороших, полноценных отношений. Вполне рабочий способ сохранить такие отношения как можно дольше — не настаивать вечно на том, что нравится и кажется правильным именно тебе, но и не идти всегда на поводу у другого человека. В этом смысле временное предоставление свободы действий партнеру — прекрасное и, возможно, единственное подспорье для дальнейшего мирного сосуществования. Надо лишь помнить, что речь тут идет о взаимном доверии, которое лучше не подрывать.

РУТ ПИТЕРС, КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ

● **В результатах британского исследования на тему женских измен и летних каникул можно найти такие цифры: 25% девушек (средний возраст — 25 лет) изменяли своим партнерам во время одиночного отдыха; 50% заявили, что летом хорошо быть одинокой; только 6 девушек из 10 берут с собой в поездку презервативы.**

DAILYMAIL.CO.UK

P.S. СОГЛАСНО ОПРОСУ ВЦИОМ, СРЕДНИЕ ЗАТРАТЫ РОССИЯНИНА НА ЛЕТНИЙ ОТДЫХ В ЭТОМ ГОДУ СОСТАВЛЯЮТ 27 636 РУБЛЕЙ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

САМООБОРОНА

НАЕЗД НА ВОДИТЕЛЯ

В прошлый раз мы рассказали, как не стать жертвой агрессора, когда ты сидишь в машине, а он атакует снаружи. Теперь поговорим о более неприятном: злодей оказался внутри!

ПОМОЩЬ БЛИЖНЕМУ — ДЕЛО ХОРОШЕЕ, НО, ПОДСАЖИВАЯ В МАШИНУ НЕЗНАКОМЫХ ЛЮДЕЙ, ТЫ ВСЕГДА РИСКУЕШЬ. ТАК ЧТО ДЛЯ НАЧАЛА ЗАПОМНИ:

- Не подвози никого. Уж точно никогда не подвози двух мужчин.
- Если решил подвезти — сажай на переднее сиденье. Так ты хотя бы боковым зрением сможешь наблюдать за пассажиром.
- Держи под рукой импровизированное оружие для самозащиты — отвертку, ключ.
- Потренируйся на досуге быстро выпрыгивать из автомобиля (стоящего, разумеется). Отстегнул ремень, забрал ключ, открыл дверь и свалил — и все за пару секунд.

НУ А ТЕПЕРЬ К ДЕЛУ — СИДЯЩИЙ СПЕРЕДИ ПАССАЖИР ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ. ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, ЧТО НАМЕРЕНИЯ У НЕГО СЕРЬЕЗНЫЕ И ПРОСТО ТАК ОН НЕ ОТСТУПИТ, НАПАДАЙ ПЕРВЫМ.

1. Если пассажир угрожает опасным предметом, попробуй перехватить вооруженную руку своей левой и увести в сторону. (При этом со всей силы жми на тормоз, если дело происходит на ходу. Крайний вариант — направь машину в придорожный столб.)

2. Отведя его руку, бей свободной правой. Используй удар “кулак-молот” — нижней частью сжатого кулака. Как рассерженный человек бьет кулаком по столу? Вот так и ты, рассердившись, с размаху бей нападающего. Натренируй этот “молот” — он хорош тем, что является самым естественным ударом для нетренированного человека, бережет костяшки и позволяет использовать любой подручный предмет, не изменяя механику удара. Старайся попасть в нос, глаза или горло.

3. Выбил оружие у нападающего? Разверни к нему ногами (проще сделать, если ты сидишь далеко от руля, в противном случае попробуй резко отодвинуть кресло) и выполни упражнение “велосипед” — запинай ногами голову подонка. И следом — отработанное тобой катапультирование. И бегом к людям. Ну или вытаскивай небоеспособную тушу с бокового сиденья, проведи пару контрольных добиваний и ищи правоохранителей.

ЭКСПЕРТ: МАКСИМ ШРАМКОВ, ИНСТРУКТОР КЛУБА “САМООБОРОНА 100%”

КАК ГОВОРИТСЯ

“МАВР СДЕЛАЛ СВОЕ ДЕЛО...

...мавр может уходить”. Все думают, что речь об Отелло, который задушил Дездемону. А на самом деле это цитата из драмы Шиллера “Заговор Фиеско в Генуе”, и принадлежит она герою, который помог графу Фиеско организовать восстание против тирана Генуи, дожа Дориа. Так-то.

ТРЕЙЛЕР

Вообще trailer — это прицеп, и в начале XX века анонсы новых фильмов действительно показывали после киносеанса, “прицепом”. Но никто на них не оставался. Поэтому трейлеры теперь крутят в начале сеанса, но название сохранилось.

ГОЛУБАЯ КРОВЬ

Так называли себя аристократы испанской Кастилии, гордившиеся бледной кожей и тем, что никогда не вступали в связь с маврами и прочими смуглыми типами. На их светлой коже вены имели голубой оттенок. Из испанского выражение пришло во французский, а потом и в русский язык.

P.S. В ХОДЕ ПРОВЕДЕННОГО ВЦИОМ ОПРОСА ЛИШЬ 4% РОССИЯН ЗАЯВИЛИ, ЧТО НЕ МОГУТ ОБОЙТИСЬ БЕЗ АВТОМОБИЛЯ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МУРАД ИБАТУЛЛИН, ФОТО: DIOMEDIA

СТОП-КАДР

ПРЯМОЙ НАВОДКОЙ

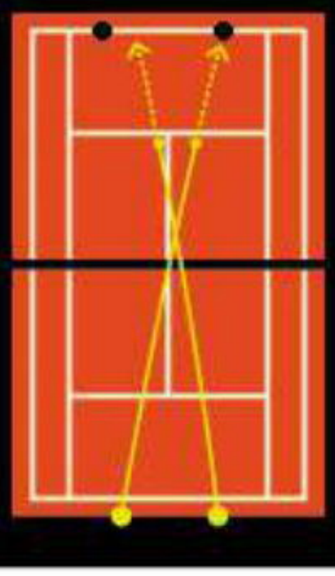
7 июня 2009 года Роджер Федерер завоевал карьерный Большой шлем (выиграл “Ролан Гаррос” и собрал таким образом титулы победителя всех четырех турниров Большого шлема). Бывший тренер Роджера Петер Лундгрен раскрывает секрет его феноменальной подачи.

1. ПОДБРОС
Держа руку прямой, взмахни ею вверх, отпустив мяч примерно на уровне высоты своего плеча с таким расчетом, чтобы верхняя точка полета мяча оказалась не ниже, чем верх ракетки в вытянутой руке. Мяч при этом не должен вращаться. “Если ты посмотришь на мяч при подаче Федерера, то он движется ровно вверх-вниз, как лифт”, — говорит Лундгрен.

2. ГОЛОВА
“Держи подбородок в одну линию с плечом подбрасывающей мяч руки и не своди глаз с мяча, пока не ударишь по нему ракеткой”, — продолжает Лундгрен. Не поддавайся искушению перевести взгляд на то место, куда целишь, или на своего оппонента. Если повернешь голову, повернется и плечо, что сделает удар неточным.

3. БЕДРА
Представь себя сжатой пружиной, готовой разжаться при первой же возможности. “Тебе нужно развернуться прямо перед тем, как ракетка коснется мяча”, — советует Лундгрен. Вначале только бедро, одноименное с рукой, которой ты подбрасываешь мяч, должно смотреть туда, куда подаешь. А в финале подачи ты должен весь повернуться к сопернику.

4. РАЗВОРОТ
“Коснись ракеткой мяча в максимально высокой точке: в этом случае шанс, что мяч перелетит сетку, выше”, — рекомендует Лундгрен. Но помни: локоть бьющей руки должен быть за линией плеча все время — с момента подбрасывания мяча и до того, как струны ракетки коснутся его. Если не будешь следовать этому совету, пострадает не только качество подачи, но и ротаторная манжета плеча.



НАПРАВЛЕНИЕ
“Подавай оппоненту под слабую руку, — в свою очередь подсказывает Патрик Макинрой, также выигрывавший турнир Большого шлема, — то есть против правши лучше направлять свою подачу так, чтобы ему пришлось отбивать слева, а против левши — наоборот. Еще один вариант неудобной подачи — стараться попасть в корт так, чтобы мяч отлетел сопернику прямо в пупок”.

16
раз подал навылет Роджер Федерер в том финальном матче

К июню 2009-го Роджер Федерер завоевал уже 13 чемпионских титулов на разных турнирах Большого шлема, включая многочисленные победы на Открытом чемпионате Австралии, США и Уимблдоне. Но последний из турниров этой серии — “Ролан Гаррос” — не покорялся ему, оставляя спортсмена без громкого титула обладателя карьерного Большого шлема. “Выходя на финальный матч, я чувствовал такой груз ответственности, будто мне предстояло играть все четыре финала турниров Большого шлема сразу”, — вспоминает Федерер. Но он выдержал и в бою против Робина Содерлинга не уступил ни одного гейма на своей подаче.

P.S. 212 КМ/Ч — САМАЯ ВЫСОКАЯ СКОРОСТЬ ПОДАЧИ ФЕДЕРЕРА В ФИНАЛЬНОМ МАТЧЕ “РОЛАН ГАРРОСА” ПРОТИВ СОДЕРЛИНГА

ФОТО: EAST-NEWS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: LUKE SHUMAN

1.

12 ЧЕРТ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ ИЗМЕНИТЬ В МУЖЧИНЕ

1. Уверенность в том, что мужская дружба важнее женских планов.

2. Особенное отношение к своей матери.

3 Соревновательный дух и стремление быть первым. Фраза “Давай на спор!” для большинства актуальна и в 10 лет, и в 35.

4. Нежелание заниматься женскими делами. Мы гладим, моем, стираем, шьем, но лучше бы мы этого не делали.

5. Ревнивость. Умеренная, но неизбежная.

6 Стремление к выделению и обустройству личного пространства, будь то гараж, утепленная лоджия в квартире или предбанник на даче. Главное, чтобы это был только твой уголок.

7. Привязанность к любимой вещи. Ведь правда же: если тебе нравятся эти кеды, ты будешь носить их до тех пор, пока носки не станут протираться через дырки в подошве.

8 Привычка оценивающе разглядывать всех симпатичных женщин в радиусе 25 метров. И флиртовать с теми, кто поблизости.

9. Уверенность в собственной правоте.

10 Умение потратить деньги на дорогие “ненужные” вещи. Примочка для гитары, литые диски для машины, мощнейший электрорубанок, большая породистая собака — разве без этого можно прожить?

11. Приверженность какому-нибудь непостижимому, на женский взгляд, хобби. Да, нам нравится клеить самолеты. Да, мы любим коллекционировать домкраты. Нет, не надо никому давать почитать мои книги про муравьев.

12 Непоколебимая готовность рассуждать об автомобилях, мотоциклах, велосипедах, самолетах, сварочных аппаратах. Причем не важно, кто слушатель.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ИГОРЬ СКАЛЕЦКИЙ

P.S. ДЛЯ 15% РОССИЙСКИХ МУЖЧИН ПРОВЕСТИ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЫХОДНОЙ — ЭТО ПОСВЯТИТЬ ЕГО СВОЕМУ ХОББИ (ВЦИОМ)

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

Доступно в App Store

9+

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

ПОСЛУШАТЬ

1–7 АВГУСТА

ФЕСТИВАЛЬ KUBANA

Станица Благовещенская, Краснодарский край

Российские промоутеры стараются не отставать от европейских, и на пятом фестивале Kubana лайн-ап заявлен солидный: в хедлайнерах — System of a Down, Wu-Tang Clan, Enter Shikari и The Prodigy, а также примелькавшиеся в России Bloodhound Gang и Guano Apes. В числе отечественных сетов стоит выделить воссоединившихся в честь фестиваля панков "Наив".

5–12 АВГУСТА

ФЕСТИВАЛЬ SZIGET

Будапешт, Венгрия

В качестве альтернативы Kubana можно отправиться на самый близкий к России европейский фестиваль. Выступления Ника Кейва, Blur, Biffy Clyro, Franz Ferdinand вкупе с обширными возможностями для любого вида культурного отдыха (от игры в преферанс на пляже Дуная до уроков живописи) делают Sziget вполне разумным музыкальным мероприятием для отечественных меломанов.

23–25 АВГУСТА

ФЕСТИВАЛЬ READING

Рединг, Великобритания

Восемь сцен на любой музыкальный вкус, на которых выступят самые разные артисты и группы (от мировых знаменитостей вроде Green Day, Nine Inch Nails и Эминема до малоизвестных, но от этого не менее интересных коллективов), — вот ради чего стоит потратиться на авиабилет и отправиться в Англию.

ПОСМОТРЕТЬ

С 1 АВГУСТА*

"РЭД 2"

Продолжение экшн-комедии про молодых сердцем (но не телом) ветеранов шпионского дела. Брюс Уиллис, Хелен Миррен и Джон Малкович снова сражаются со злом, стреляя изо всех видов оружия, и все это — в компании с Кэтрин Зета-Джонс и Энтони Хопкинсом. Потому что не стареют душой ветераны.

С 1 АВГУСТА

"Армагеддец"

Под этим чудовищным названием скрывается новая комедия от создателей "Зомби по имени Шон" и "Типа крутых легавых". Пятеро друзей решают пройтись по барам, в каждом выпивая по рюмочке, и устоять на ногах. И вдруг — пришельцы...

С 8 АВГУСТА

"Элизиум"

2159 год, Земля перенаселена и в буквальном смысле задыхается. Богатые переселились на Элизиум и сделали себе там рай, на остальных им плевать. Но люди с Земли не хотят просто так сдаваться. И только душка Мэтт Дэймон может всех спасти, если получится.

ПОСЕТИТЬ

2–4 АВГУСТА

ЭТАП ЧЕМПИОНАТА DTM

Московская область, Moscow Raceway

Впервые в Россию приезжают 500-сильные красавцы серии Deutsche Tourenwagen Meisterschaft, чтобы у тебя на глазах продемонстрировать чудеса скорости и управляемости. Возрожденный чемпионат, куда в прошлом году вернулись машины BMW, — это одна из самых популярных кузовных гонок в Европе. Приходи и посмотри, что такое настоящий гоночный уикенд.

10–18 АВГУСТА

XIV ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Москва, стадион "Лужники"

Россия впервые принимает легкоатлетические соревнования такого уровня. После успехов наших спортсменов на лондонской Олимпиаде президент Федерации легкой атлетики Валентин Балахничев озвучил установку российской сборной: 15 медалей, из них 6 золотых. Приходи поболеть за наших ходоков, прыгуна в высоту Ухова, прыгунью в высоту Чичерову. Ну и заодно посмотреть на живого Усейна Болта.

ПОИГРАТЬ

TOM CLANCY'S SPLINTER CELL: BLACKLIST

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

В шестой части этой шпионской саги спецназовец и без пяти минут Бэтмен по имени Сэм Фишер, вооруженный дюжиной высокотехнологичных гаджетов, отправляет на тот свет врагов мировой демократии. Игра на этот раз предлагает выбор: проходить уровни скрытно или под аккомпанемент взрывов и с пулеметом наперевес. Обещают также красочные сцены расправы с отрядами недругов при нажатии определенных комбинаций клавиш. В продаже с 20 августа.

THE BUREAU: XCOM DECLASSIFIED

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Мир впервые услышал историю о спецподразделении, занятом борьбой с пришельцами, задолго до выхода фильма "Люди в черном". Еще в 1993 году дать отпор летающим тарелкам предлагала первая из игр серии XCOM. Очередное ее продолжение предлагает тебе в роли агента ФБР Уильяма Картера расследовать признаки вторжения инопланетян в Америку 60-х. Стреляющие лазером автоматы Томпсона, джаз и миловидные дамы, оборачивающиеся пришельцами, — ну не красота ли? Релиз — 20 августа.

P.S. ЕСЛИ ТВОЙ ДОСУГ ОМРАЧАЮТ РЕКЛАМНЫЕ СМС-РАССЫЛКИ, ВОСПОЛЬЗУЙСЯ СЕРВИСОМ SMSNENADO.RU — ПОМОГАЕТ

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

ИМПУЛЬС | №1

5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС —
НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

680

КВАДРАТНЫХ МЕТРОВ — ПЛОЩАДЬ САМОГО БОЛЬШОГО НОМЕРА В САМОМ ДОРОГОМ (ПО ВЕРСИИ КНИГИ РЕКОРДОВ ГИННЕССА) ОТЕЛЕ МИРА EMIRATES PALACE В АБУ-ДАБИ. КАК ПОПАСТЬ В ЧЕРНЫЙ СПИСОК ЭТОГО И ЛЮБОГО ДРУГОГО ОТЕЛЯ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 38

18%

РОССИЙСКИХ МУЖЧИН РЕГУЛЯРНО ПРОВЕРЯЮТ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРОХОДЯТ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ. ДА, ВСЕГО ЛИШЬ ОДИН ИЗ ПЯТИ. ЕСЛИ ТЫ ПРОСТО БОИШЬСЯ ВРАЧЕЙ, ТО МЫ ПОПРОБУЕМ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ — НА СТР. 40

ARMAGEDDON

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ САМОЕ КРЕПКОЕ ПИВО В МИРЕ (КРЕПОСТЬ — 65%), СОЗДАННОЕ ШОТЛАНДСКОЙ ПИВОВАРНЕЙ BREWMEISTER. ЛЕГКИЙ СПОСОБ ОЧЕНЬ БЫСТРО ОХЛАДИТЬ БУТЫЛОЧКУ ПИВА ИЩИ НА СТР. 36

675 243 783

ПРОСМОТРА БЫЛО У КЛИПА ДЖЕННИФЕР ЛОПЕС ON THE FLOOR НА МОМЕНТ ПОДПИСАНИЯ НОМЕРА — ЭТО ТРЕТЬЕ ПО ПОПУЛЯРНОСТИ ВИДЕО НА YOUTUBE. КОЕ-ЧТО ЕЩЕ О ЖЕНЩИНАХ И МУЗЫКЕ — НА СТР. 34

237

НЕДЕЛЬ ПОДРЯД РОДЖЕР ФЕДЕРЕР ОСТАВАЛСЯ ПЕРВОЙ РАКЕТКОЙ МИРА, ЧТО ПО СЕЙ ДЕНЬ ОСТАЕТСЯ РЕКОРДОМ. О ТОМ, КАК ПРИБЛИЗИТЬ СВОЕ ТЕННИСНОЕ МАСТЕРСТВО К ФЕДЕРЕРОВСКОМУ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 45

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ПОКА ПЕТУХ НЕ КЛЮНЕТ

Как одна автомобильная авария заставила меня почувствовать удовольствие от жизни.

ТЕКСТ: СТИВ АЛМОНД*

НА ТРЕТЬЕМ КУРСЕ КОЛЛЕДЖА я провел День благодарения с дальними родственниками на Лонг-Айленде (День благодарения — традиционный праздник выражения признательности богу, а равно семье и друзьям, за материальное благосостояние и доброе отношение. Отмечается в США после сбора урожая, в конце ноября — МН). Сказать, что эта семья была неблагополучной, значит даже польстить им. Мать семейства была настолько бестолковой, что забыла вовремя поставить индейку в печь. Отец, развалив пузо перед телевизором, отпускал злобные шуточки с легким оттенком расизма. Дети непрерывно орали и жаловались. Когда мы наконец-то сели за стол вокруг недожаренной индейки, мамаша подняла взгляд к потолку и воскликнула со смесью радости и отчаяния в голосе: “Ну разве не прекрасно, что мы все собрались сегодня вместе?”

Какой бред! Существует много причин не любить День благодарения. Это как первый майский праздник у вас в России: кошмарные передачи по ТВ, всюду очереди, любые поездки превращаются в испытание. Но моя главная претензия к Церемонии Пожирания Индейки состоит в том, что она заставляет нас изображать фальшивую благодарность. Это какой-то лозунг из книжек по личностному росту, притворяющийся праздником. “Будь благодарен, — словно кричит он. — А еще передай-ка мне тот соус”.

Целеустремленные парни этого терпеть не могут. Сама идея благодарности, добровольной или нет, нам неприятна. Она подразумевает, что ты абсолютно доволен ситуацией и своей жизнью, а ведь удовлетворенность — это смертельный враг амбиций. С какой стати мы должны быть благодарны за то, что имеем, если мы хотим гораздо большего?

Много лет у меня не было положительного ответа на этот вопрос. Я скакал по жизни с чувством глубокой и неизменной неудовлетворенности. Когда я заводил отношения с новой женщиной, ее привлекательность в моих глазах сразу обесценивалась — я был уверен, что (если поискать) обязательно найду кого-нибудь получше. Я не замечал своих реальных достижений, сканируя горизонт в ожидании Настоящей Удачи. Я был настолько завистлив, что мог разозлиться на приятеля, если ему приносили кусок пиццы больше моего. Недовольство было не просто топливом, на котором я работал: это и был мой двигатель.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG! BANG!

А потом, 5 лет назад, моя мама попала под машину. И это не начало поучительной притчи, выдуманной от начала до конца. Мою дорогую, любимую мать действительно сшиб здоровенный пикап прямо во время семейного отпуска.

Это случилось ранним июльским утром на тихой улочке у спокойных берегов озера Тахо. Она пошла в магазин за кетчупом для внуков. Водителя пикапа ослепило солнце, он влетел в левый поворот и ударил ее передним бампером. Мама в состоянии шока попыталась подняться и продолжить путь — но не смогла.

Когда из больницы позвонили в первый раз, трубку взяла моя жена. Новости были вполне обнадеживающими. По телефону сказали, что мама отделалась синяками и испугом. Они возьмут несколько анализов, последят за ее состоянием несколько часов и отпустят домой. Вопрос лишь в том, успеет ли она приготовить ужин сегодня вечером.

Мы еще не успели выехать из дома в больницу, как поступил следующий звонок: мама слабела, давление у нее стремительно падало. Вечером ее перевели в больницу соседнего крупного города, Рино. Папа вернулся из Рино мрачный: у мамы обнаружили перелом тазовых костей.

На следующее утро мама попробовала встать и упала без сознания. Доктора заподозрили у нее внутреннее кровотечение. Я начал готовиться к мысли, что моя мама, вполне здоровая женщина в возрасте под 70, может умереть.

Я не слишком верю в чудеса. Но когда эта история закончилась, у меня было ощущение, что кто-то захотел преподать мне несколько уроков:

1) Радуйся, что твоя мама не получила более серьезных травм.

2) Радуйся, что твоя мама вообще осталась жива.

3) Радуйся, дурень!

МАМА ВЫЖИЛА И ВЕРНУЛАСЬ

домой — она была вся в кровоподтеках, медленно двигалась и беспомощно улыбалась. Казалось, что за пару недель она постарела на десятилетие. Но она вернулась!

Конечно, удобнее было бы обойтись без этого эпизода, чтобы научиться радоваться жизни, а не принимать все хорошее как должное. Но уж как есть. Некоторым из нас требуется большое потрясение, чтобы посмотреть на окружающий мир по-новому. Мы живем как на дорожке стадиона: нам кажется, что если мы остановимся понюхать розы и взглянуть на облака, кто-то обязательно обгонит нас в погоне за чем-то лучшим. Так что к черту розы, побежали!

Чем старше я становлюсь, тем лучше понимаю, что такой подход — заведомо проигрышная ставка. Потому что чем старше мы становимся, тем чаще нам приходится слышать плохие новости. Так уж устроена жизнь. И вот к этому мы бежим, уперев взгляд в гаревую дорожку?

ДА, Я ЛЫСЕЮ. НО ВСЕ ЖЕ КАКИЕ-ТО ВОЛОСЫ ЕЩЕ ОСТАЛИСЬ

Меньше чем через год после аварии у мамы обнаружили рак. А затем и я пережил немало неприятных дней — рак заподозрили у меня.

Я помню, как лежал в ожидании колоноскопии и думал: как же хорошо мне жилось от 20 до 40 лет. И как же мало я ценил это везение. Мне захотелось пнуть себя кованым сапогом прямо в зад, даже несмотря на колоноскопию. Я, черт возьми, все пропустил!

Но это бы не помогло.

Все, что я мог сделать — и могу сделать сейчас, — это пообещать исправиться и быть более благодарным судьбе. Да, я лысею. Но все же какие-то волосы еще остались. Да, я не смог написать Великий Американский Роман, но я хотя бы зарабатываю на жизнь своими текстами. Для молодого отца я выгляжу немного потрепанным, но, в конце концов, я же смог завести красавицу жену и двух маленьких детей, которые медленно, но верно уничтожают все содержимое нашего крохотного жилища. После многих лет агрессивного самобичевания я наконец начинаю ценить то, чего достиг.

Я все равно не превратился в тех парней, которые на День благодарения зажигают свечи и заставляют всех произнести молитву коренных американцев. Это все равно кажется мне слащавым детским сюсюканьем.

Но главная идея все же верна. Мы должны быть благодарны за те дары, что дала нам жизнь, — не только за еду и питье, но и за тех людей, которые нас любят, пусть и не идеально, но настолько хорошо, насколько они могут. Мы должны радоваться тому здоровью, которое у нас есть, и тому, что мы вообще живем, — на самом деле это поразительное чудо. Если тебе 20, 25 или 30 лет — послушай пятидесятилетнего дядьку, не пропусти свою жизнь.

Хватит уныния и нервов. Если посмотреть в масштабе Вселенной, нам всем несказанно повезло. И пора уже ощущать себя соответственно. ■

ОБ АВТОРЕ: Стив Алмонд — американский писатель и публицист, автор 10 книг. Его книга Candyfreak (2005) вошла в список бестселлеров газеты The New York Times.

реклама

boost*

Амортизирующий материал B00ST* мягче, способен возвращать больше энергии и лучше сохраняет свои ключевые свойства в течение всего срока службы.

EVA**

Показатели возврата энергии самого технологичного EVA** ниже, чем у амортизирующей технологии B00ST***

© 2013 adidas AG. Знак adidas, знак 3 линии и знак Три Полоски являются зарегистрированными товарными знаками компании adidas Group.

adidas

boost*
революция в беге

boost*

только в фирменных магазинах adidas

*Буст
**ЭВА
*** подробная техническая информация на adidas.ru

БЕЗ ТОРМОЗОВ

ВЕЛОГОНЩИК ДЕНИС ДМИТРИЕВ ПОЛГОДА НАЗАД ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ ЗАВОЕВАЛ СЕРЕБРО НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА ПО СПРИНТУ НА ВЕЛОТРЕКЕ. НАМ С ТОБОЙ ДЕНИС РАССКАЖЕТ ПРО СПОРТ, В КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК НА ВЕЛОСИПЕДЕ РАЗВИВАЕТ КРУТЯЩИЙ МОМЕНТ, КАК У СПОРТКАРА, И РЕШАЕТ ТАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ НЕ ХУЖЕ ШАХМАТНОГО ГРОССМЕЙСТЕРА.

ФОТО: КИРИЛЛ ЛАГУТКО

ВЕЛОСИПЕД

Модель: Look L96

Основной материал: карбон

Вес: 7200 г

Стоимость рамы: €7000

ПОЛОТНО

Длина: 333 м

Максимальный угол наклона на вираже: 42°

Материал: сибирская лиственница

ТРЕНЕРЫ КАЧЕНИЯ

3 шага Дениса на вершину мирового рейтинга

1 ПОЧУВСТВОВАЛ СКОРОСТЬ

В детстве я чем только не занимался: футбол, плавание, дзюдо, шоссейные велогонки. Но остался в результате в гонках на треке. На крючок меня поймали скорость и адреналин. Когда приходишь на велодром, запах скорости чувствуется сразу. Жесткий, мощный велосипед, сумасшедший вираж и страх. Никогда не забуду возбуждение, которое испытывал, когда приезжал домой после первых тренировок.

2 РАЗВИЛ СИЛУ

В 2007 году в Россию вернулся тренер Александр Толоманов, который много лет работал в Японии, Иране и Польше. Его возвращению я и обязан своим успехом. До того нас, спринтеров, тренировали по старинке. Считалось, что главное для гонщика — это наматывать километры на велосипеде. Он же ввел современную методику — спринтеру нужна взрывная сила. И мы стали тренировать именно ее. В том числе уделяя много времени работе в зале со штангой.

3 ПРИОБРЕЛ ОПЫТ

Серебряной медалью на чемпионате мира – 2013 в Минске я обязан новому тренеру российской сборной, французу Бенуа Виту. Когда он пришел в команду год назад, внешне тренировочный процесс изменился не сильно, но он смог нас организовать, настроить на победу и обучить тонким нюансам. Его подсказки по тактике бесценны.

ХОРОШО СИДИ

Пара советов от чемпиона чайнику

ДЕНИС ДМИТРИЕВ

Родился: 23.03.1986

Рост: 176 см

Вес: 87 кг

Серебряный призер чемпионата мира – 2013, двукратный чемпион Европы, чемпион России 2012 года, занимает первую строчку в рейтинге Международного союза велосипедистов среди спринтеров.

ГОНЩИК

Максимальный крутящий момент: 420 Нм

Максимальная мощность: 2,5 кВт

Максимальная скорость: 74 км/ч

ВТИРАЕМ ОЧКИ

По полотну велодрома ездят не только спринтеры. Узнай, что еще интересного происходит на треке.

Кейрин

Культовая гонка, которая родилась в Японии, а теперь входит в программу Олимпийских игр. Длина дистанции — 2 км. В начале гонки группа спортсменов двигается за мотоциклом, который постепенно разгоняется с 25 до 50 км/ч. Последние 600–700 м велосипедисты соревнуются в спринте. Дистанция слишком велика, чтобы выиграть ее только за счет силы, так что в кейрине крайне важна тактика. В Японии на треке разрешается толкаться, поэтому дисциплина считается контактной и травмоопасной.

Гонка по очкам

Длина дистанции — 40 км. Цель гонки не прийти первым на финиш, а набрать как можно больше очков. Очки начисляются раз в 10 кругов 4 гонщикам, которые первыми пересекут финишную линию. Первый получает 5 очков, второй — 4 очка и так далее. За отрыв от всех соперников на один круг дается 20 очков.

Гонка с выбыванием

15-километровая гонка, в ходе которой из соревнования каждые два круга выбывает спортсмен, пересекший финишную линию последним. Последние три гонщика, оставшиеся на треке, соревнуются за места на подиуме.

Омниум

Двухдневная гонка, вошедшая в 2012 году в программу Олимпийских игр. Состоит из 6 дисциплин, в которых проверяются как спринтерские качества гонщика, так и выносливость. На данный момент считается самой зрелищной на велотреке.

ВЫБОР И УСТАНОВКА СЕДЛА

У мужчины расстояние между седалищными костями, как правило, 12–13 см. Выбирай седло так, чтобы эти кости обязательно опирались на него. При этом седло должно быть установлено под небольшим наклоном вперед — так, чтобы его передняя часть не давила на промежность.

ВЫСОТА СЕДЛА

Чтобы правильно давить на педаль, нужно выбрать раму под свой рост и качественно настроить седло по высоте — так, чтобы в нижней точке траектории педали твоя ступня стояла параллельно земле, а нога была слегка согнута в колене. В верхней точке нога должна быть согнута под углом 90 градусов.

БУДЕШЬ НАШИМ КОРОЛЕМ

Пять причин, по которым спринт на треке называют королевской дисциплиной.

1 ДУЭЛЬ

Спринт состоит из двух частей — это квалификация и собственно спринтерская борьба. Цель квалификации — отобрать 24 гонщика, которые быстрее всех проедут двухсотметровку. А потом начинаются спринты — первый в списке по результатам квалификации встречается на полотне с 24-м, второй — с 23-м и так далее. Причем у сильного гонщика нет права на ошибку даже при встрече со слабым соперником — борьба ведется на вылет.

2 ВЕЛОСИПЕД

У трекового велосипеда самая простая конструкция из всех спортивных. Рама, руль, колеса, две звездочки, цепь и педали, много жесткого и легкого карбона, мало металла. А вот для езды на нем нужна сноровка. Чуткий руль с расстоянием между ручками 38–40 см, тормозов нет, дополнительных передач нет, педали крутятся вслед за колесом. Чтобы ускориться, достаточно посильнее на них нажать, а вот замедлиться гораздо сложнее: когда пытаешься сопротивляться вращению педалей, мышцы ног буквально рвет на части. Это хорошо, если хочешь подкачать квадрицепс, но на соревнованиях во время тактической борьбы сильно утомляет.

3 ТАКТИКА

Спринт на треке не похож на спринт у легкоатлетов — спортсмены не рвут вперед со старта. Наоборот, первые два круга они стараются занять позицию за соперником, чтобы во время заключительного третьего скоростного круга проехать часть дистанции в его аэродинамической тени. Когда во время соревнований ты видишь, как два сильнейших гонщика, неуверенно виляя, ползут по полотну, — это они разыгрывают гамбит, похожий на шахматный, внезапно замедляясь и делая ложные рывки, чтобы выманить соперника вперед. Движение змейкой нужно, чтобы погасить скорость и не выкатиться вперед, — ты же помнишь, притормаживать, давя ногами на педали, себе дороже.

4 ФИЗИКА

Неизвестно, как великие спринтеры учились в школе, но законы физики в приложении к велотреку они знают назубок. Например, любимый прием гонщиков — это преобразование потенциальной энергии в кинетическую. Для этого перед третьим финишным кругом спортсмены заезжают как можно выше на вираж. Дистанция неизбежно увеличивается, но зато, накопив потенциальную энергию, они получают существенное преимущество в скорости, резко спускаясь вниз, что часто позволяет им оторваться от соперника на финишной прямой.

5 МОЩЬ

Тактическая борьба всегда заканчивается скоростной гонкой, в ходе которой спортсмены полностью выкладываются за считанные секунды. Решающим считается участок в 100 м от последнего виража до финиша. Сильному гонщику требуется всего 5 сек., чтобы преодолеть это расстояние, и он выкладывается полностью. Поэтому все спринтеры так не похожи на остальных велосипедистов. Мы большие и мощные. ■

ДЕНИС О СВОИХ КУМИРАХ НА ТРЕКЕ

Сэр Крис Хой

Одиннадцатикратный чемпион мира, шестикратный олимпийский чемпион

Он из тех спортсменов, которым от природы было дано не очень много, но они умеют компенсировать эту нехватку интенсивной работой. Я знаю, что на тренировках он не раз доводил себя до такого состояния, что в прямом смысле слова падал с велосипеда от усталости. О его упорстве говорит хотя бы тот факт, что настоящего успеха он добился только после 30 лет.

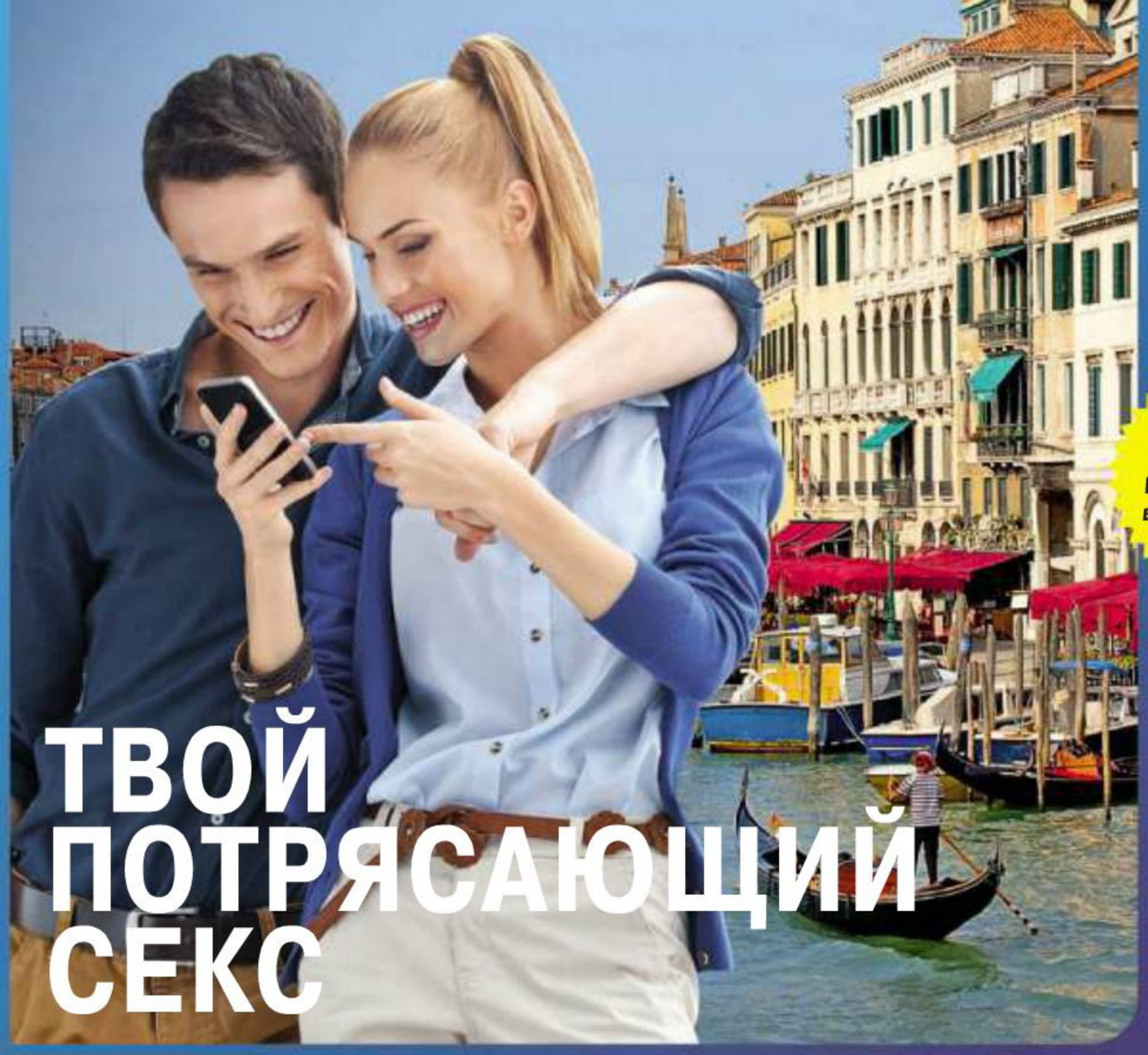
Сергей Копылов

Трехкратный чемпион мира, бронзовый призер Олимпиады в Москве

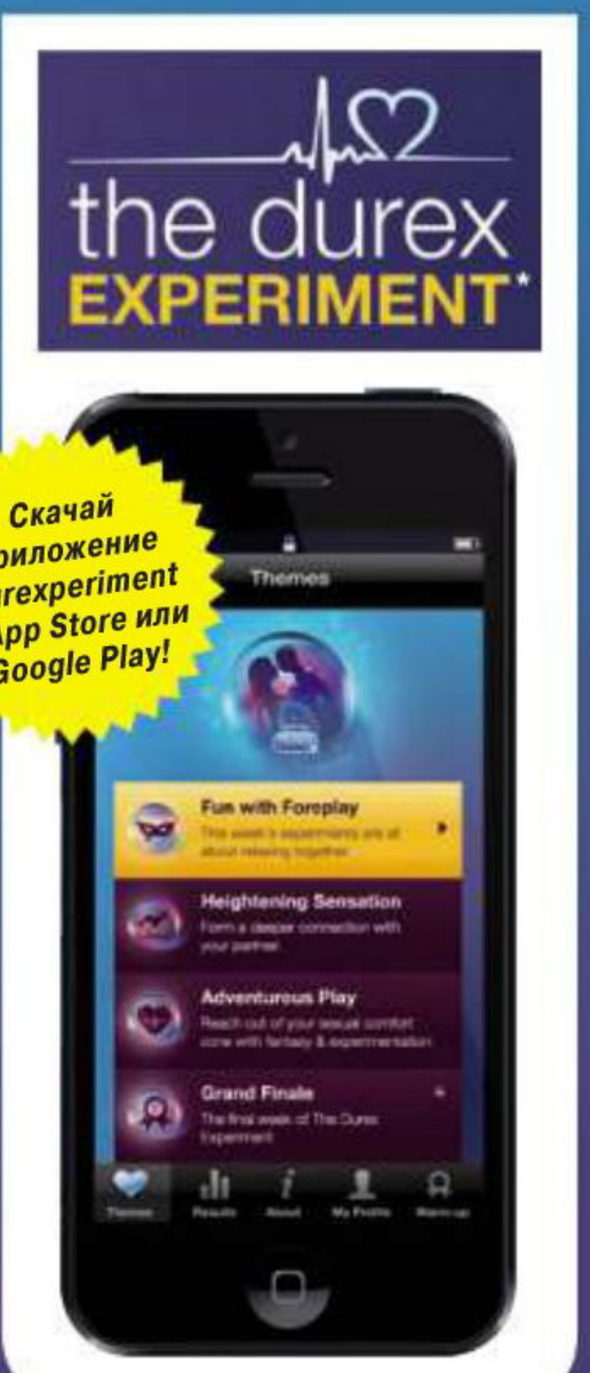
Уникальный гонщик, виртуозно владеющий велосипедом. Однажды, выиграв чемпионат мира, он проехал целый круг по треку на одном заднем колесе велосипеда, держа в руках цветы. Я думаю, за всю историю велоспорта это мог сделать только он. Именно благодаря таким гонщикам трек был популярен в СССР. Про знаменитый велотрек в Туле, на котором часто выступал Копылов, рассказывают, что при Советском Союзе на тренировки сборной приходили даже бабульки с семечками и секундомерами, а на соревнованиях никогда не хватало места на трибунах, и зрители залезали на деревья в окрестностях трека.

ФОТО: ИТАР-ТАСС, GETTY/FOTOBANK

*DUREX ЭКСПЕРИМЕНТ



ТВОЙ ПОТРЯСАЮЩИЙ СЕКС



ОН МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ УЖЕ ЭТИМ ЛЕТОМ, И У НАС ЕСТЬ ВСЕ, ЧТО ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО: СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ СМАРТФОНОВ, ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ И ГОТОВЫЕ СЦЕНАРИИ, ПОПРОБОВАТЬ КОТОРЫЕ СТОИТ КАЖДОМУ. ВСЕ, ЧТО ТРЕБУЕТСЯ ОТ ТЕБЯ, ЭТО НАЛИЧИЕ ПОДРУГИ.

Итак, в 2013 году Durex сделал, казалось бы, невозможное – помог людям во всем мире научиться получать от секса еще большее удовольствие. Для этого ведущие мировые ученые и эксперты Durex разработали серию чувственных опытов, а миллионы влюбленных пар из более чем 30 стран мира в качестве добровольцев включились в этот беспрецедентный эксперимент.

Присоединиться к ним можешь и ты – достаточно скачать приложение Durexperiment в App Store или Google Play, следовать предложенным инструкциям и следить, как тот или иной опыт влияет на твои ощущения: приложение позволяет измерять частоту сердечных сокращений и по нему определять уровень твоего сексуального возбуждения. А вот тебе и примеры экспериментов. Дерзай!

Пришло время для измены. Только изменять предстоит не подруге, а своим привычкам в сексе.

ЗАДАНИЕ №1

Примите вместе ванну с лепестками цветов и при свечах. Разденьте друг друга, намыльте друг друга, вытрите друг друга. Все нежно, неспешно и не давая себе перейти к сексу раньше времени. Измерьте свой пульс и удовольствие сразу после секса и узнайте результаты с помощью приложения Durexperiment.

ЗАДАНИЕ №2

Возьми помаду своей подруги (только не самую дорогую) и пометь на ее теле три эрогенных зоны, а потом напиши на каждой, что бы ты хотел с ней сделать: Л – лизнуть, П – погладить, У – ущипнуть. Опять же главное – не спешить, пусть она потомится в ожидании. Измерьте свой пульс и удовольствие сразу после секса и узнайте результаты с помощью приложения Durexperiment.

ЗАДАНИЕ №3

Если вы из тех, чей секс слышно даже в соседнем подъезде, попробуйте заниматься им в полной тишине. Если же вы, наоборот, привыкли любить друг друга молча, в этот раз не держите эмоции в себе: язык нужен не только для поцелуев. Измерьте свой пульс и удовольствие сразу после секса и узнайте результаты с помощью приложения Durexperiment.

ЗАДАНИЕ №4

Завяжи ей глаза и ласкай разными на ощупь материалами – мех, шелк, лепестки цветов. Пусть, ловя кайф от очередного касания, она гадает, чем и где ты коснешься ее в следующий раз. Измерьте свой пульс и удовольствие сразу после секса и узнайте результаты с помощью приложения Durexperiment.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Поистине широкий выбор презервативов и лубрикантов Durex поможет Вам в реализации самых смелых и чувственных желаний! Следи за новостями от Durex в группе *vk.com/love.sex.durex*

18+

СТОИТ ЛИ ЖЕНИТЬСЯ ИМЕННО НА НЕЙ?

ЭКСПЕРТЫ MH РАССКАЖУТ, КАК ПОВЕРИТЬ СВОИ ЧУВСТВА АЛГЕБРОЙ И УБЕДИТЬСЯ, ЧТО ВОТ ЭТА ДЕВУШКА ПЕРЕД ТОБОЙ — ИМЕННО ТА, С КОТОРОЙ СТОИТ ПРОЖИТЬ ВСЮ ОСТАВШУЮСЯ ЖИЗНЬ.

ИГНОРИРУЙ ПЕРВЫХ ПЯТЬ-ШЕСТЬ...

...советует профессор математики Университета Нового Южного Уэльса (Австралия) Брюс Браун.

Это звучит совсем не романтично, но твоя подруга — случайная переменная в уравнении счастья твоей жизни. Профессор Браун предлагает применить на практике математическую "теорию оптимальной остановки случайных процессов". Суть ее вот в чем: если тебе нужно выбрать что-то одно из множества, отсмотри без принятия решений первые 37% претенденток. А потом остановись на первой же, которая оказалась лучше всех предыдущих. Исследование компании Durex показывает, что у среднемирового мужчины в течение жизни случаются более-менее продолжительные отношения с 13 женщинами. Если ты движешься примерно с такой же динамикой, просто запомни: первые пять-шесть романов даже не рассматриваются как повод к женитьбе.

☐ **НЕТ...**
Если ты только что пришел из армии и она первая согласилась быть близкой тебе.

☐ **ДА...**
Если она лучше всех твоих предыдущих.

ХОРОШАЯ ЖЕНА — ЭТО ЭНЕРГИЧНЫЙ ДЕЛОВОЙ ПАРТНЕР...

...говорит антрополог Джин Смит, специалист по отношениям.

"Самые крепкие пары воспринимают друг друга не как любовников, а как потенциальных деловых партнеров, — сообщает Смит. — Позволишь ли ты ей принимать решения от твоего имени? Уверен, что эмоции не будут мешать ей трезво смотреть на вещи? Схожи ли ваши представления о будущем?" Ответь на эти вопросы спустя год-полтора после начала отношений, когда отойдешь от первой влюбленности. А затем проверь свои бойцовские навыки: пары, которые частенько спорят, больше довольны жизнью, сексом и дольше остаются вместе.

☐ **НЕТ...**
Если ты берешь все ответственные дела на себя (ведь "она все равно все испортит").

☐ **ДА...**
Если ты доверяешь ей принимать ответственные решения. Если вы часто спорите, но быстро миритесь.

ЕСЛИ ОНА ЗАЩИЩАЕТ ТЕБЯ И ДЕЛИТСЯ СПЛЕТНЯМИ — ЖЕНИСЬ...

...говорит приматолог Даремского университета доктор Джо Ситчел.

Доктор Ситчел утверждает, что семейные правила приматов, обусловленные требованиями эволюции и прошедшие проверку миллионами лет, — и есть ориентир для людей. "Взять, к примеру, южноамериканских обезьян тити, живущих в прочных союзах, — предлагает Ситчел. — Самка тити всегда отстаивает интересы своего самца, а если нужно — защитит его и физически. Кроме того, самка готова отказаться от неких безусловных ценностей — например, от еды или убежища, — чтобы следовать за своим партнером". Если твоя подруга защищает тебя — например, от острого на язык приятеля, или просто поддерживает, когда ты работаешь допоздна, — покупай кольцо. "Кроме того, "женатые" обезьяны вычесывают друг друга, — не может остановиться Ситчел. — У человека эквивалентом вычесывания стали сплетни. Так что если она делится с тобой последними слухами, да и ты в ответ не молчишь, — вы подходите друг другу".

☐ **НЕТ...**
Если она думает только о себе и не обсуждает с тобой последние сплетни.

☐ **ДА...**
Если она защищает тебя от серьезных угроз (например, от своей мамы).

ФОТО: ALEX YOUNG

УМЕЙТЕ ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ ПОРОЗНЬ...

...советует Аманда МакАлистер, глава отдела семейного права юридической фирмы Russell, Jones & Walker (Великобритания). "Будущий провал семейной жизни можно предсказать задолго до свадьбы, — уверена МакАлистер, которая уже 13 лет занимается разводами. — Хорошая супруга не станет ревновать к твоим увлечениям". К примеру, если она закатывает глаза, когда ты сообщаешь, что идешь с друзьями смотреть футбол, — знай, ваш брак не сложится. Кроме того, МакАлистер предостерегает: не надевай кольцо под внешним давлением: "Кто бы ни торопил тебя с женитьбой — невеста, твоя семья или сам Владимир Путин, — не спеши. Если это не будет стопроцентно твое решение — кольцо продержится на пальце недолго".

☐ **НЕТ...**

Если ты собираешься сделать предложение только потому, что она или ваши родственники давят на тебя.

☐ **ДА...**

Если вы уважаете интересы друг друга.

ЕСЛИ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ МИНИМАЛЬНА, МОЖНО ИГРАТЬ СВАДЬБУ...

...говорит старший научный сотрудник Национальной статистической службы Великобритании Карен Гаск. "Отнесись к чужой статистике, как к прогнозу на свое будущее", — предлагает Гаск. Вы оба зарабатываете и успешны в профессии? Что ж, вероятность того, что вы долго проживете вместе, на 50% выше, чем у тех, кто не может этим похвастать. Самые успешные в браке — мужчины, надевшие кольцо в возрасте 30–34 лет. Вне этого диапазона везет лишь тем, кто близок друг другу по возрасту. "Если разница в возрасте не более двух лет — все в порядке. Каждый дополнительный год снижает шансы на счастливый брак на 5%", — констатирует Гаск. А если ее родители развелись, то вероятность, что она рано или поздно оставит тебя одного, вырастает вдвое. ■

☐ **НЕТ...**

Если ее родители развелись или ваша разница в возрасте существенна. Ну или думай сам.

☐ **ДА...**

Если ты карьерист, тебе слегка за 30 и в детстве вы смотрели одинаковые мультфильмы.

ПУТЬ НА САМЫЕ СЕРЬЕЗНЫЕ ДОЛЖНОСТИ ВЫСТЛАН САМЫМИ НЕСЕРЬЕЗНЫМИ ВОПРОСАМИ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ, ТАКИМИ ОНИ МОГУТ ПОКАЗАТЬСЯ НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД. МЫ УСТРОИЛИ СПЕЦИАЛИСТАМ ПО ПОДБОРУ ПЕРСОНАЛА ДОПРОС С ПРИСТРАСТИЕМ, ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ, ЧТО И ЗАЧЕМ ОНИ МОГУТ У ТЕБЯ СПРОСИТЬ НА СОБЕСЕДОВАНИИ ПРИ ПРИЕМЕ НА РАБОТУ.

ТЕКСТ: ЭД ЧИПЕРФИЛД

СЕГОДНЯ, КОГДА ОДНИ работодатели проверяют своих потенциальных сотрудников на детекторе лжи, а другие роются в соцсетях в поисках компрометирующих фото, неполиткорректных статусов или чекинов в злачных местах, нечего удивляться тому, что и на, казалось бы, обычном собеседовании вопросы становятся все изощреннее.

Мы попросили шестерых специалистов по рекрутингу, работающих на компании из разных отраслей, выдать свои самые подлые, самые острые вопросы и самим дать на них те ответы, которые они хотят услышать.

1. “Если бы вы были динозавром, то каким именно?”

● **Роб МакИннес, Essential Recruitment**

“Этот вопрос отсеивает кандидатов, которые не умеют думать вне рамок”, — говорит МакИннес. Ключ в образном мышлении. Перед собеседованием продумай, какие качества должен продемонстрировать идеальный претендент на эту должность. “Запомни пять главных черт и применяй их в ответах на вопросы”. Тебя могут спросить, каким бы ты был автомобилем, политиком, мировой знаменитостью или вымершей рептилией, рассчитывая, что в ответе ты выдашь свою сущность.

Если ответ слишком прост, это говорит о том, что ты, похоже, не можешь работать в стрессовых условиях: “Выберешь тиранозавра — скорее всего, ты просто сказал первое, что пришло тебе в голову, потому что замкнулся и потерял способность свободно мыслить. Бронтозавр укажет на пассивность, что не годится для должностей, где нужно уметь быстро принимать решения. Лучший выбор — велоцираптор: они были стратегами и командными игроками с эффективной коммуникацией (не забудь пояснить это). Такие качества нужны на любой работе”. Главное, не перемудри: рекрут может и не знать, что сисязавр — редкий вид пернатых динозавров, а не твое прозвище в соцсетях.

2. “Как бы вы описали себя?”

● **Рикки Иноуэ, Morgan McKinley**

“Фактически — это свободная тема, где каждый сам может выбрать, куда повернуть рассказ. Как раз

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: GETTY/FOTOBANK

это мне и нужно — я смотрю, как соискатель чувствует себя в ситуации, где все зависит от него", — говорит Иноуэ. Избегай банальностей вроде "Я считаю, что важную роль на работе играет коммуникация", лучше используй факты — например, расскажи, как однажды в ходе встречи заставил человека полностью изменить его точку зрения. Если же ты описываешь себя как того, кто все доводит до конца, вспомни, сколько успешных сделок ты закрыл.

Не вдавайся в слишком подробное и путанное повествование о своей жизни: "Мой прадед по отцовской линии происходит из донских казаков, но когда ему было тридцать лет, его чуб затянуло в прялку..." "Если ты говоришь дольше двух минут, то наскучишь рекрутеру", — говорит Иноуэ. Попробуй дома написать на бумаге свои преимущества и слабости, а дальше тебе останется только выстроить на их основе связный рассказ. Не бойся признать некоторые свои минусы. Умение трезво оценивать себя со стороны всегда приветствуется. Правда, о своей слабости к "Хреновухе" лучше все же промолчать.

3. "Как вы будете выживать, если окажетесь на необитаемом острове?"

● **Ричи Нанда,**
Shield Guarding Company

В ответе ключевой является способность к стратегическому мышлению. Главное, знать, какие качества самые важные для выживания. "Ты должен четко представлять, что будешь делать с любой угрозой, которая может ждать тебя на этом острове", — говорит Нанда. Вспомни книги и фильмы на эту тему ("Робинзон Крузо", "Изгой"), передачи Беара Гриллса с Discovery (на mhealth.ru найдешь статью о нем из майского номера 2012 года). Но не надо слишком усложнять ответ. Специалист по выживанию Джон "Лофти" Уайзмен, 26 лет прослуживший в Специальной авиадесантной службе Великобритании, считает, что для спасения хватит всего четырех вещей: воды, убежища, еды и огня (да и тот же Гриллс подтверждает это в своих передачах). Спроси о климате и местности, где расположен остров, прежде чем отвечать, и получишь дополнительный плюсик.

УШЛИ В ОТКАЗ

Специалисты портала Superjob.ru опросили 1000 рекрутеров из разных регионов России, чтобы узнать, почему те отказывали соискателям в работе. Вот главные причины:

31% некомпетентность, недостаток знаний и опыта, низкая квалификация, непрофессионализм;

9% низкая мотивация;

6% ненадлежащий или неопрятный внешний вид, ложь и приукрашивание своих достоинств, завышенные зарплатные ожидания;

4% некоммуникабельность, завышенная самооценка и вопиющая безграмотность;

3% необоснованные амбиции или, напротив, отсутствие целеустремленности, а также общая неадекватность и неуверенность в себе;

2% низкий уровень интеллекта, частая смена мест работы, несоответствие корпоративной культуре, неубедительность и неумение преподнести себя, а также вредные привычки и алкоголизм.

4. "Если вы выиграете в лотерею, то будете продолжать работать?"

● **Саймон Долан,**
SJD Accountancy

Это тест на амбиции, который покажет, что ты хочешь от жизни — только денег или денег и чего-то еще. "Самый распространенный ответ: "Я буду чем-то заниматься, но, скорее всего, работать, как раньше, уже не буду", — рассказывает Долан. — Это говорит мне, что работа не слишком-то тебя интересует. Не ограничивайся этим ответом, попробуй лучше показать, что у тебя есть страсть". Это может быть работа в благотворительной организации или, наоборот, что-то исключительно эгоистическое. Если ты любишь поесть, расскажи, что откроешь ресторан. Если любишь спорт, скажи, что хотел бы спонсировать местную команду и помочь ей выбиться в лидеры. "Связав свои деловые планы с этой гипотетической кучей денег, покажешь, что ты не просто мечтатель, а человек, у которого есть идея, как развиваться". Любимый ответ Долана: "Вообще-то, я бы предпочел заработать деньги сам".

5. "Как вы действуете в конфликтной ситуации?"

● **Норман Берден, True North**

Это вопрос с подвохом — есть большая разница между разрешением конфликта и управлением конфликтом. "С помощью последнего можно добиться куда большего", — говорит Берден. Сделай упор на это. Так и скажи: иногда конфликт просто необходим. Опиши, как ты сам инициировал соревнование внутри отдела, чтобы повысить продажи, или намеренно столкнул разные стили, чтобы выиграть тендер. Можешь вспомнить классических "плохого и хорошего полицейских", конфликт которых часто помогает расколоть преступника в кино.

"Хорошее собеседование — это диалог, беседа", — говорит Берден, так что будь готов приводить примеры из своей жизни. Припомни, как тебе приходилось разруливать споры между друзьями, когда вы решали, как провести досуг. И вовсе не обязательно говорить, что шли вы при этом в пивнушку.

6. "Я задам вам шесть вопросов. Ответьте на них в любом порядке в соответствии с важностью".

● **Нил Оуэн,**
Robert Half Financial Services

"Эта дьявольская техника является проверкой, и не только твоей памяти, но и того, насколько твои приоритеты соответствуют ценностям компании", — говорит Оуэн. Перед собеседованием подумай, какие основные проблемы есть у твоего потенциального работодателя (не самый лучший имидж, сильные конкуренты и т.д.). "Отвечая на вопросы, поясняй, почему ты посчитал тот или иной из них более важным для компании, — говорит Оуэн. — Постарайся подкрепить свои ответы фактами, в том числе о том, как конкретно ты мог бы помочь решить (или уже решал в прошлом) ту или иную проблему".

Что ж, а теперь перечитай эти советы еще раз и — вперед на собеседование. С таким арсеналом ты, считай, уже одной ногой стоишь на следующей ступени карьерной лестницы. ■

РОК-Н-РОЛЛ МЕРТВ, А КРИС — УЖЕ НЕТ

БЫВАЕТ, ЧТО ИЗ-ЗА НАРКОТИКОВ И АЛКОГОЛЯ РОК-ЗВЕЗДЫ РАНО ГАСНУТ. УЗНАЙ, КАК ЛЕГЕНДАРНЫЙ КРИС КОРНЕЛЛ ИЗ SOUNDGARDEN ВМЕСТО ГЕРОИНА ПОДСЕЛ НА ТРЕНИРОВКИ. СЕГОДНЯ ЕМУ 49, НО ОН В ЛУЧШЕЙ ФОРМЕ, ЧЕМ БЫЛ В 25, И УЖ ТОЧНО В ЛУЧШЕЙ, ЧЕМ РОДИВШИЕСЯ С НИМ В ОДИН ГОД ЮРА ХОЙ ИЗ "СЕКТОРА ГАЗА", ЕГОР ЛЕТОВ ИЗ "ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ" И ДЖЕФФ ХАННЕМАН ИЗ SLAYER.

ТЕКСТ: МАЙКЛ ИСТЕР

КРИС КОРНЕЛЛ ГОВОРИТ О 90-Х с улыбкой и досадой. Ему есть, что вспомнить, но вспомнить он может не все. Вокалист группы Soundgarden был тогда рок-божеством со всеми атрибутами: мультиплатиновыми альбомами, толпами фанаток и шведским столом, сервированным всеми известными человечеству наркотиками. Еще бы, тогда в Северной Америке Soundgarden вместе с Nirvana и Pearl Jam называли "святой троицей". Однако скоро "святых" осталось двое.

ФОТО: PRESS HERE PUBLICITY

Самоубийство Кобейна в 1994-м поставило точку в истории Nirvana, но не в списке жертв рока: смерть от героиновой передозировки Шеннона Хуна из Blind Melon в 1995-м и растянувшееся на годы мучительное умирание от наркотиков Лэйна Стэйли из Alice in Chains — все это происходило вокруг Корнелла, и, как говорится, снаряды рвались все ближе к нему самому.

Любовь Криса к выпивке становилась проблемой. Она сыграла свою роль в распаде Soundgarden и едва не убила в зародыше следующую группу Корнелла — Audioslave: вокалист напивался так, что концерты приходилось просто отменять. К счастью, парень вовремя спохватился: "Я понял, что травлю себя в прямом смысле слова, — говорит сейчас 49-летний рокер. — Я стал хуже петь. Чтобы исправить ситуацию, я бросил пить и курить, а оказалось, что от этого мне стало проще не только петь, но и жить". Но это был только первый шаг. "Надо было не просто отказаться от вредных привычек, но и приобрести полезные", — добавляет Корнелл. Например, привычку тренироваться.

Гармония

Представь себе, сколько весских поводов забить на тренировки у рок-звезды: каждый день, каждую минуту для него открыты двери всех ночных клубов, закрытых вечеринок и спален фанаток. А теперь прибавь к этому стресс от плотного гастрольного графика и постоянной работы над новым материалом. Когда ты на нервах, а все вокруг непрерывно тусуются, мягко говоря, непросто вместо виски-колы взять в руки протеиновый коктейль и убедить себя, что циклические тренировки в итоге подарят "кайф бегуна", когда достаточно протянуть руку, и в ней окажется косяк.

"Поддерживать хорошую форму — тяжелый труд, — рассказывает о тех временах Крис Корнелл. — Внутренний голос постоянно пытался отговорить меня от попыток начать здоровую жизнь. Но я работал, работал и работал. И в конце концов настроился на нужный ритм, а тренировки перестали быть сражением с самим собой и стали естественной частью моей жизни".

Страсть

Главным для Корнелла на первом этапе было выбрать такой вид фитнеса, чтобы тренировки не превращались в рутину, а доставляли хоть какую-то радость. Найденное решение — велосипед, — вполне возможно, спасло ему жизнь. "Я обнаружил, что, крутя педали, выплескиваю излишки энергии и успокаиваюсь", — говорит Корнелл. Оказалось, колеса могут радовать не только, когда их глотаешь горстями, но и когда они наматывают километр за километром. Поэтому Крис проводит так много времени в седле — по 2 часа в день, 6 дней в неделю, и еще дороги выбирает не из легких.

"Я обязательно включаю в маршрут спринты с подъемами на холмы", — говорит Корнелл, а холмов вокруг дома, в котором он живет в Лос-Анджелесе, хватает. Два часа на тренировку в день слишком жирно? Но для Корнелла они — часть рабочего процесса. "Я сочинил немало песен, в том числе The Keeper для фильма "Проповедник с пулеметом", прямо на велосипеде".

Сцена

Постепенно к велосипеду добавился и спортзал, который, как оказалось, тоже жизненно необходим рокеру: если, крутя педали, Крис сочиняет материал для студийной работы, то, потея на тренажерах, готовится к изматывающим концертам.

"Раньше во время выступления я полностью выдыхался за 2 часа, — говорит он. — А сейчас, когда ухожу со сцены, чувствую, что смог бы выдержать еще часок. Плюс петь стало легче, да и мой вокальный диапазон расширился".

Что еще дали ему тренировки? Как насчет привычки всегда стремиться к новым целям? В свои 49 лет Крис и не думает почивать на лаврах: "Я еще не достиг вершины. Даже не приблизился к ней". ■

КРИС ТЕБЕ ЗАДАСТ

Хочешь тренироваться в темпе Корнелла? Держи плейлист, составленный из песен, которые он исполнял соло и в составе основанных им музыкальных коллективов:

РАЗМИНКА (90–115 BPM*):	ТРЕНИРОВКА В ЗАЛЕ (115–135 BPM):	ПРОБЕЖКА (160–180 BPM):
Chris Cornell — **Seasons (101)**	Chris Cornell — **You Know My Name (126)**	Soundgarden — **Never Named (166)**
Audioslave — **Drown Me Slowly (100)**	Soundgarden — **My Wave (127)**	Audioslave — **Gasoline (186)**

*Указана скорость исполнения музыки в BPM (beat per minute — ударов в минуту), рекомендованная для этой части тренировок.

ПРОХЛАДНО И ЛАДНО

НЕ УМИРАЙ ОТ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ, СДЕЛАЙ СВОЕ СОБСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ — ВКУСНОЕ И ЗДОРОВОЕ ДОМАШНЕЕ МОРОЖЕНОЕ, У КОТОРОГО НЕТ МИНУСОВ, КРОМЕ ТЕМПЕРАТУРЫ.

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ ЗУЕВ, ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК

ПОМНИШЬ НАШ ПРИНЦИП: если что-то можно приготовить своими руками, мы именно так и сделаем? Ведь магазинное мороженое — это не только прохлада, но и щедрая порция стабилизаторов-эмульгаторов-консервантов, а нужны ли они твоему организму? Если у тебя на кухне есть холодильник, ты можешь обойтись без покупного пломбира в стаканчике. Доза холода в каждом из наших рецептов рассчитана на тебя и твою девушку. А если девушек у тебя больше — пропорционально увеличивай количество ингредиентов.

ВИТАМИННОЕ

ФРУКТОВЫЙ ЛЕД

Что нужно:

200 г любых ягод
3 яичных белка
200 г сахара
1 щепотка молотых гвоздики, корицы и кардамона
Мед — по вкусу
Золотой ром — по желанию
Формы для льда
Палочки для мороженого (сойдут палочки для суши, которые можно найти в супермаркете)

Что делать:

1. Ягоды максимально измельчи. Хорошо, если у тебя есть блендер, если нет — нож тебе в руки.
2. Все ингредиенты сливай в миску и толки. Можешь плеснуть рома по вкусу, но не переусердствуй, иначе твой лед так и останется жидким. Залей немного воды, чтобы содержимое по консистенции напоминало пюре.
3. Теперь самое главное — пюре надо заморозить. Хорошо, если у тебя есть фигурные формы для льда. Если нет, заливай пюре в любую посудину, форма которой тебя устроит, втыкай палочки, убирай в морозилку. Будет готово, как затвердеет, — примерно минут через сорок.

СЫТНОЕ

МОРОЖЕНОЕ С ГОРЬКИМ ШОКОЛАДОМ

Что нужно:

500 мл жирных сливок (не меньше 30%)
250 г горького шоколада
5 яичных желтков
100 г сахара
2 щепотки молотого чили

Что делать:

1. Для начала растопи шоколад. Хорошо, если у тебя есть микроволновка. Тогда мелко покроши плитку в глубокую посудину, ставь на слабый режим, грей минуты 3, периодически перемешивай. Если микроволновки нет, твой выбор — водяная баня. Ставь кастрюлю с водой на медленный огонь, а в нее — еще одну кастрюльку с мелко покрошенным шоколадом. Постоянно помешивай.

2. Хорошенько взбей желтки в большой миске, добавь туда сливки, влей расплавленный шоколад (все это — непрерывно помешивая). Напоследок сыпани сахара и перца и опять размешай.

3. Накрой миску пищевой пленкой и убери в морозилку. Каждый час доставай и перемешивай. Чем тщательнее мешаешь, тем меньше будут кристаллики льда в продукте — и тем нежнее получится мороженое. Повтори процедуру три-четыре раза.

ОСВЕЖАЮЩЕЕ

МОРОЖЕНОЕ С ТИМЬЯНОМ И ЛИМОНОМ

Что нужно:

200 мл нежирного молока (не больше 1,5%)
125 мл жирных сливок (не меньше 30%)
4 яичных желтка
50 г сахара
2 г сушеного тимьяна
Тертая цедра одного лимона

Что делать:

1. Слей молоко и сливки в одну кастрюлю, поставь ее на плиту. Как чуть разогреется — добавь цедру и тимьян. Потерпи до тех пор, пока смесь будет готова вскипеть, — и снимай с огня.

2. В миске смешай яичные желтки и сахар, вылей в кастрюлю, где уже плещутся молокопродукты. Как следует все перемешай и снова поставь на огонь.

3. Не отходи от кастрюли — перемешивай все, пока смесь не будет готова вскипеть. Сними с огня, процеди через сито или чистый кусок марли, залей в удобную емкость (например, пищевой контейнер). Как остынет — накрой пищевой пленкой и спрячь в морозилку.

4. Каждый час доставай ее и перемешивай продукт. Повтори процедуру три-четыре раза, потому что чем тщательнее мешаешь... Ну, ты помнишь.

Благодарим за предоставленные рецепты повара и фуд-стилиста Константина Жука и путешествующего кондитера Суки Мамана (thetravellingchef.com/).

КРАСИВО ВРУТ

КОГДА ДЕЛО ДОХОДИТ ДО ТАКОЙ ТОНКОЙ МАТЕРИИ, КАК МУЖСКАЯ КРАСОТА, НЕОБХОДИМА ЯСНОСТЬ. ЧТОБЫ ЕЕ ДОСТИЧЬ, МЫ ПРОВЕРИЛИ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛИСТОВ 6 РАСПРОСТРАНЕННЫХ УТВЕРЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ КАСАЮТСЯ ТВОЕГО ВНЕШНЕГО ВИДА.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Ты унаследовал лысину деда по материнской линии

МИФ Оставь в покое свою мать — она ни в чем не виновата. Ты лысеешь из-за дигидротестостерона, который образуется из тестостерона под действием специального фермента, вырабатываемого в волосяной луковице. В каком количестве вырабатывается этот фермент, на 80% зависит от наследственности. Но, согласно исследованию, опубликованному в журнале Nature Genetics, в облысении виноват набор генов, которые достаются тебе как от матери, так и от отца. Теперь держи хороший совет: чтобы не плакать потерявши, начинай бороться за свою шевелюру, пока она у тебя есть. Запишись к дерматологу, как только заметишь первые признаки алопеции. Врач научит тебя, как сохранить максимум волос на голове, даже если тебе достался набор генов, как у Котовского.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Зубы темнеют не только от красного, но и от белого вина

ПРАВДА Главные враги белоснежной голливудской улыбки — красное вино и кофе, однако зубы окрашивают и рислинги с совиньонами. “Как красные, так и белые сухие вина имеют кислую среду, в которой эмаль легко адсорбирует красители”, — говорит Артур Глосман, врач-стоматолог. Что же делать? Неужели ты должен навсегда отказаться от бокала хорошего сухого вина за ужином и чашечки кофе после него?

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Плохо пахнет изо рта? Скорее всего, виноват твой язык

ПРАВДА Ты можешь считать, что твое дыхание отпугивает окружающих, как пламя огнедышащего дракона, из-за повышенной кислотности, поддельного ополаскивателя для рта или котлет с луком и чесноком, но настоящую причину ты держишь за зубами. Это твой язык. Ученые установили, что на его бугристой поверхности размножаются аж 92 вида плохо пахнущих бактерий. Если они чувствуют себя на твоем языке комфортно, то мятные таблетки способны лишь ненадолго замаскировать их вонь. Более того, содержащийся в конфетах сахар — отличный источник углеводов для смердящих микроорганизмов. Марк Буренн, врач-стоматолог, рекомендует бороться с вонючими бактериями, которые не только отравляют твое дыхание и общение, но и вызывают кариес, с помощью жевательной резинки на ксилите. В присутствии этого сахарозаменителя вонючие микроорганизмы дохнут как мухи. Ну и не забывай по утрам вместе с зубами чистить язык. Если делать дополнительные движения лень, представь себе, что так ты расчищаешь микробные сугробы на твоем пути к очаровательным блондинкам, брюнеткам и прочим красоткам, которые не любят, когда от мужских комплиментов режет глаза.

Не волнуйся, тебе не нужно идти на такие жертвы. Просто закусывай вино сыром. “Сыры восстанавливают нейтральную реакцию pH на поверхности зубов после употребления сухого вина, и никакие красители твоей эмали больше не страшны — ни винные, ни кофейные”, — успокаивает Глосман.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Чем чаще ты бреешься, тем быстрее, толще и темнее на лице растут волосы

МИФ Подростком ты борешься с пухом на лице, надеясь, что бог бороды оценит твои денежные вливания в индустрию одноразовых станков. К сожалению, твои старания никакого эффекта на количество или толщину волос на твоем лице не производят. На самом деле происходит следующее: “Отросшие волосы имеют зауженные, выгоревшие на солнце кончики, — говорит Нил Шульц, врач-дерматолог. — При бритье ты их срезаешь, оставляя толстые жесткие “пеньки” с острыми краями и более интенсивным цветом”. Однако один скрытый побочный эффект у бритья все же есть: “Мертвые клетки эпителия поглощают свет, и твоя кожа кажется тусклой. Бритье не только борется с зарослями пуха на щеках, но и отшелушивает мертвые клетки с поверхности кожи лица, и она выглядит свежее”, — утверждает Джошуа Цейчнер, врач-косметолог.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Ты благоухаешь по-разному, хотя используешь один и тот же парфюм

ПРАВДА Это не игра твоего воображения или воображения твоей подруги. Илиас Эрмениди, специалист крупнейшей в мире компании, занимающейся производством парфюмов, приписывает метаморфозы, которые аромат претерпевает на коже человека, изменению химического состава выделений, которые ее покрывают. Так как же понять, какой аромат подходит тебе больше других? Эрмениди советует в магазине попробовать 3 или 4 аромата. “Если ты чувствуешь, что твое обоняние “забивается” во время процесса, дай ему отдых, вдохни запах кожи на внутренней, “не ароматизированной”, стороне руки”. Когда найдешь то, что тебе понравится, не покупай сразу. Надушись и поноси аромат на себе несколько часов или даже весь день, чтобы удостовериться, что он действительной твой.

ФИКЦИЯ ИЛИ ФАКТ?

Большие поры на коже никак не уменьшить

МИФ Расширенные поры бросаются в глаза, потому что нарушают монотонную гладкость твоей кожи. Причем на самых заметных частях твоего лица, которые одновременно являются и самыми сальными, — на лбу, носу и подбородке. Эти “кратеры” так сильно забиваются мертвыми клетками и жиром, что расширяются и превращаются в заметные бугорки. Но ты можешь бороться с ними, сейчас Нил Шульц научит тебя правильно комбинировать механические и химические способы очищения кожи от омертвевшего эпителия и глубоко проникающих в кожу загрязнений. “После душа поры раскрываются под действием влаги и высокой температуры. Не теряй времени, нанеси на кожу средство для механического пилинга (это может быть, например, скраб, а также пенка или гель для умывания, главное, чтобы в них содержались микрогранулы для механической обработки кожи) и осторожно помассируй проблемные зоны 10–15 секунд”, — говорит Шульц. После этого используй средство для химического пилинга с гликолевой или салициловой кислотами — они хорошо растворяют жир, которым забиты твои поры. Если будешь делать так каждый день, то эффект на лице станет заметен уже через 2 недели. ■

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

ПОРА БЕЗВРЕМЕНЬЯ

АМЕРИКАНЦЫ ПРОСТО ОДЕРЖИМЫ ПУНКТУАЛЬНОСТЬЮ. ЧТО Ж, МЫ ОТЛОВИЛИ ОДНОГО ИЗ НИХ И ОТОБРАЛИ У НЕГО ЧАСЫ. ВСЕ ЧАСЫ. ПРИЧЕМ НА НЕДЕЛЮ. А ПОТОМ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ: КАКОВО ЭТО — ЖИТЬ, НЕ ЗНАЯ, КОТОРЫЙ СЕЙЧАС ЧАС, В ОКРУЖЕНИИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ КАЖДУЮ МИНУТУ СВЕРЯЮТ ВРЕМЯ.

ТЕКСТ: БРАЙАН СМИТ

ПОГОВОРКУ “СОЛДАТ СПИТ — СЛУЖБА ИДЕТ” в моем случае можно перефразировать “Брайан спит — время идет”: даже ночью я регулярно смотрю на часы. Проснувшись, чтобы перевернуться на другой бок, я прикасаюсь к своему телефону, и свет его экрана, как тюремный прожектор, разрезает темноту: 3:32 ночи. Два часа спустя я снова выныриваю из сна, нащупываю iPhone и еще раз проверяю, не проспал ли будильник.

К моменту, когда я утром доберусь до офиса, я сверю время десятки раз: часы в телефоне, часы на микроволновке, часы в телевизоре, в планшете... Мне кажется, что и в машине я на часы смотрю чаще, чем на спидометр.

Я, возможно, и не обратил бы на это внимания, если бы Men’s Health не предложил провести эксперимент: мне нужно неделю пробыть Человеком Вне Времени. Никаких часов и вообще никаких устройств, показывающих время. По плану я должен просыпаться, когда захочу, приезжать на работу, когда решу, что пора, и уходить домой, когда мне покажется, что на сегодня хватит. В теории, если я буду полагаться на естественные ритмы жизни, мой организм сам заработает как часы — пройдет головная боль из-за недосыпа, проблемы с желудком из-за того, что я ем в обеденный перерыв, а не тогда, когда надо, — короче, вся моя жизнь подстроится не под тиканье какого-то механизма, а под мои личные потребности.

Есть мнение, что время отобрало у нас свободу: “С первого звонка будильника утром время правит нашими жизнями, — говорит психолог Бетти Филлипс, которая часто консультирует своих клиентов по вопросам стресса, связанного с таймингом. — В конечном счете это становится бомбой с часовым механизмом, который тикает у нас в голове и теле”.

Возьмем, к примеру, Бразилию. В этой стране “встретимся в 4” может означать все что угодно — от полуночи до никогда. В опубликованном в 2011 году отчете Панамериканской организации здравоохранения говорится, что повышенное давление у взрослых бразильцев встречается реже, чем у жителей США, где пунктуальность ценится так же высоко, как яблочный пирог и Опра Уинфри. Ученые из Северо-Западного университета считают, что здесь есть прямая зависимость: озабоченность временем рождает нетерпеливость — постоянный внутренний стресс, который приводит к гипертонии. Другое исследование показывает, что высокий темп жизни и возросшая цена минуты толкает людей к таким нездоровым привычкам, как выпивка и курение, которые помогают сделать наконец передышку в гонке за секундами.

“Я СЧИТАЮ, ЧТО ЖИЗНЬ БЫЛА БЫ НАМНОГО приятнее, если бы мы утром вставали с солнцем, ели, когда голодны, работали на пике продуктивности и ложились спать, когда чувствуем сонливость, вне зависимости от времени”, — говорит британский эксперт по вопросам сна Нил Стэнли, который посвятил большую часть последних 30 лет исследованиям стресса.

ФОТО: JOSHUA SCOTT; ИЛЛЮСТРАЦИИ: +SM

Я начинаю проверку его теории вечером в воскресенье. Я прошу свою жену дать клятву держать время в секрете от меня всю следующую неделю и очищаю свое жилище от часов — даже с мобильным телефоном приходится расстаться. Потом я откидываюсь на подушки и жду отхода в пустыню сна с тающими, как на картинах Дали, часами.

Я поправляю положение своей головы на подушке.

Я переворачиваюсь на правую сторону.

Потом приходят мысли: “А как я узнаю, что пора вставать? Что, если я слишком долго пробуду в душе? Будет ли у меня время позавтракать, или лучше купить бутерброд по дороге? Надо ли мне спешить в офис, или я могу добираться неспешно?”

Я не знаю, сколько прошло времени до того момента, когда я наконец провалился в прерывистый сон. Уверен я только в том, что просыпался, как обычно, часто, только на часы посмотреть не мог, отчего беспокойство тут же возвращалось.

Когда я окончательно проснулся, то некоторое время лежал в полной дезориентации. В обычный день я бы нажал на кнопку “отложить” на будильнике и насладился несколькими минутами в полумраке комнаты, чувствуя себя в безопасности до отложенного звонка. Однако этим утром я сразу откинул одеяло, быстро принял душ, съел пару тостов и побежал к машине.

ПЕРВЫЙ НАМЕК НА ТО, ЧТО ЧТО-ТО НЕ ТАК, я получил, когда заехал на подземную парковку на работе. Передо мной предстало абсолютно пустое помещение, как будто в фильме про зомби, в котором на Земле остался только один человек. Такую же картину я увидел, и когда поднялся на этаж: сквозь стеклянные двери на меня смотрел непривычно темный офис. Не ехать же обратно — я вошел, включил свет и первым делом расправился с часами на рабочем месте: заклеил скотчем ту часть монитора, где обычно высвечивается время, после чего включил компьютер и взялся за дела. Коллеги появились не скоро.

Завидовал ли я им? Наоборот — я наслаждался спокойствием, не го-

воря уже о чувстве гордости за то, что первый раз в жизни включил свет в офисе с утра. Случилась и еще одна странная вещь. Обычно, перед тем как взяться за работу, я исполняю ритуал оттягивания: иду за кофе, проверяю почту, Twitter, Facebook, пару сайтов газет. А в этот день я сразу же занялся работой: для меня времени не существует, а значит, нечего и оттягивать.

Интересно.

На следующий день я опять встал рано. Снова припарковался на пустой парковке и погрузился в тишину все еще темного офиса.

Постепенно я обнаружил, что уже ориентируюсь во времени и без часов.

Солнце, например, садится, как я прикинул, часов в девять вечера, мусоровоз приезжает за баками в 7 утра, а сосед выгуливает собаку в 7:30. Я как бы... плыл по течению времени, удивляясь не только тому, как быстро я адаптировался к этому новому существованию, но и тому, насколько приятным оно оказалось.

Происходящее напомнило мне детство, когда я знал, что пора идти домой, потому что солнце садилось, а не потому, что так говорили стрелки часов. Я стал в целом чувствовать себя более спокойным, менее сдавленным, более свободным.

Когда я позже обсудил этот, как мне казалось, потрясающий факт с профессором психологии Университета штата Калифорния во Фресно Робертом Ливайном, он совершенно не удивился: “Я чувствую, что время течет спокойнее, когда я не смотрю на часы, — сказал он. — Я сам контролирую время, в противоположность зависимости от расписания, сковывающей других людей. Одержимость временем не дает ничего хорошего”. Однако между Ливайном и мной большая разница. Он — сам себе хозяин, а у меня есть обязательства по времени перед семьей, перед коллегами, перед моей кошкой, наконец. Я мог жить по своим внутренним часам, но они — нет. “Ты вообще представляешь, сколько сейчас времени?” — спросила вечером жена, и было ясно, что ее раздражение затмило неуместность этого вопроса.

Мне стало труднее выполнять обычные поручения, например, приходилось задумываться, успею ли я в аптеку до закрытия. Не говоря уже о том, что я совершенно утратил возможность встречаться с кем-то. Мои приятели по баскетболу, конечно, не побили меня за опоздание на игру, но дали понять, что я — непунктуальное говно. И я не виню их.

Это было просто везением, что за неделю эксперимента мне не понадобилось никуда лететь или принимать лекарства по расписанию.

В БРАЗИЛИИ, КАК ГОВОРИТ ЛИВАЙН, ЧЛЕНЫ семьи готовы ждать два часа, прежде чем делать вывод, что кто-то опоздал на день рождения ребенка. Уверен, у нас дети начнут вопить, клоуны паковать свои носы, а матери кипеть от злости куда раньше.

Нам может и лучше без часов, но дело в том, что наша культура вращается вокруг них. Решение окончательно отказаться играть в эти игры — это тупик. Правда, на пути туда можно многому научиться. В ночь на понедельник — последнюю ночь моего безвременья — я не проснулся ни разу и выспался просто великолепно. На этом бы можно было и закончить рассказ, но не могу не сказать, что в то утро я проспал.

После нескольких кругов по забитой парковке я поспешил в уже полный офис, волнуясь, что опаздываю на утреннюю встречу. Я приложил пропуск, бросил сумку на кресло и побежал в переговорную комнату в полной уверенности, что меня ждет недобрый взгляд начальника.

Внутри я не увидел никого. Встречу отменили. Все беспокойство было впустую. Сев за свой стол, я отклеил бумажку, которая закрывала часы на мониторе, и посмотрел на них. В следующий раз я сделал это только вечером. Да, время вернулось в мою жизнь, но быть его рабом, как раньше, я не собираюсь. Я здесь и сейчас. И этого мне достаточно. ■

ДАЙ СЕБЕ ПЕРЕДЫШКУ

Простой совет для закоренелых любителей поглядывать на часы

Избегать любых подсказок о точном времени — все равно что сесть на диету, полностью исключив определенную группу продуктов: какое-то время ты, может, и продержишься, но в долгосрочной перспективе все будет мрачно. Так что лучше исключить лишь некоторые подсказки.

“Проверяй время только, скажем, каждые два часа или в период, который тебе покажется двумя часами, — советует консультант по тайм-менеджменту и автор книги 365 Daily Affirmations for Time Management Джен Ягер. — Потом вознагради себя, если сможешь столько продержаться”. Все еще одержим каждой секундой? Убери искушение. “Если у тебя есть часы на рабочем столе или на стене в офисе, передвинь их или загороди от прямого взгляда, — говорит Ягер. — И если это возможно, убери также время и дату с экрана своего компьютера”.

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

860

СОРТОВ МОРОЖЕНОГО ПОДАЕТСЯ В КАФЕ COROMOTO В МЕРИДЕ (ВЕНЕСУЭЛА). 3 ПРОСТЫХ РЕЦЕПТА ДОМАШНЕГО МОРОЖЕНОГО ИЩИ НА СТР. 64

54,6%

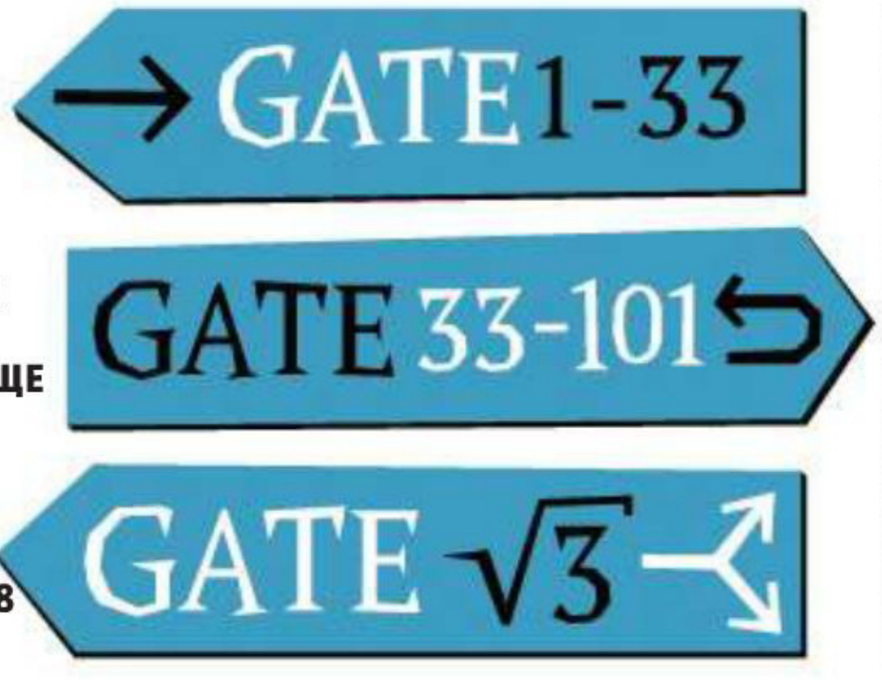
РОССИЯН ТРУДЯТСЯ НЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ. ТАКОВА СТАТИСТИКА ПОРТАЛА JOB.RU. КАК НЕ ПРОВАЛИТЬ СОБЕСЕДОВАНИЕ НА РАБОТУ МЕЧТЫ — ВЫЯСНИ НА СТР. 60

СЮРПЛЯС

ПРИЕМ, ЗАКЛЮЧАЮЩИЙСЯ В СОХРАНЕНИИ РАВНОВЕСИЯ НА НЕПОДВИЖНОМ ВЕЛОСИПЕДЕ. КАКИЕ НАВЫКИ ПРИГОДЯТСЯ ТЕБЕ, ЧТОБЫ ЗАСТАВИТЬ ВЕЛОСИПЕД ДВИГАТЬСЯ БЫСТРЕЕ, ЧЕМ У ДРУГИХ, — УЗНАЕШЬ НА СТР. 54

3

ПРОЦЕНТА ПАССАЖИРОВ ОПАЗДЫВАЮТ НА САМОЛЕТЫ, ПОТОМУ ЧТО НЕ УСПЕВАЮТ ВОВРЕМЯ НАЙТИ СВОЙ ВЫХОД НА ПОСАДКУ. ЧЕМ ЕЩЕ ЧРЕВАТА ЖИЗНЬ БЕЗ КОНТРОЛЯ ЗА ЧАСАМИ И МИНУТАМИ — ПИШЕМ НА СТР. 68



58%

МУЖЧИН В РОССИИ, ПО ДАННЫМ ОПРОСА ВЦИОМ, ВЕРЯТ В ЛЮБОВЬ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА. ВО ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ СТОИТ ВЕРИТЬ, ЧТОБЫ НАЙТИ СЕБЕ ХОРОШУЮ ЖЕНУ, ЧЕСТНО РАССКАЖЕМ НА СТР. 58

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

АЛАБАМС БРОН

33 года, прожитые актером Ченнингом Татумом, наполнены такими заурядными и предсказуемыми событиями, что написать его биографию можно с закрытыми глазами — если включить эрудицию и немного фантазии. Как же так получается, что его фигура вызывает интерес и у голливудских шишек, и у простых зрителей?

ТЕКСТ: АРСЕНИЙ ВИНОГРАДОВ

КИЙ ЕНОСЕЦ

ОН МОГ БЫТЬ ТАНЦОРОМ

Если ты захочешь увидеть Ченнинга в клипе Рики Мартина на песню She Bangs, у тебя ничего не выйдет. И не потому, что крутые парни вроде Татума не снимаются в клипах некрутых парней вроде Мартина. Просто камера в этом видео не выхватывает мужских лиц из массовки, а именно где-то там, в массе танцующих, и пляшет наш герой. Так незатейливо начиналась карьера довольно разнопланового, но в целом брутального и выпукломышечного актера, которого ты, возможно, знаешь по фильмам "Бросок кобры", "Орел девятого легиона", "Опасный квартал" или "Мачо и Ботан", а твоя девушка, например, по фильмам "Дорогой Джон", "Клятва" или "Супер Майк". Но в 2000 году, в декабре которого на канале MTV начали крутить She Bangs, все эти кобры, клятвы и орлы были туманным будущим для 20-летнего Ченнинга, чьи затяжные отношения с фото- и кинокамерой только-только начинались.

ОН МОГ БЫТЬ ДЕРЕВЕНЩИНОЙ

Он родился в экономический кризис начала 80-х, в штате Алабама (это на юго-востоке США). Мать Кей работала в авиакомпании, отец Гленн занимался строительством, заурядная такая семья (для полноты картины впиши в семейный портрет старшую сестру Пэйдж и сводного брата Кристофера). Когда Чену было шесть, перебрались в Миссисипи (штат западнее Алабамы), на берега заболоченного залива знаменитой реки, по местным меркам — в деревню. В крови Ченнинга Татума ирландские предки соседствуют с французскими, немецкие — с индейскими, отсюда и такая цепляющая внешность (хотя чаще всего он выглядит, будто только что очнулся от хмельного сна; это явно ирландцы постарались). А вот имя с фамилией, хоть и непривычные на наш слух, ничего экзотического не таят — они старо-английские. Правда, если заглянуть в словарь, выяснится, что tatu по-английски — броненосец. Вполне соответствует амплуа Татума.

ФОТО: SONY PICTURES RELEASING INTERNATIONAL

ОН МОГ БЫТЬ СПОРТСМЕНОМ

Из Миссисипи семья перебралась во Флориду. Учился Татум так себе: по его собственным словам, отвлекали девочки, мешала дислексия (это когда не получается так ловко читать и писать, как у всех остальных). Но ты же знаешь по американским сериалам: пока хорошо играешь за школьную команду, ты будешь хорошим учеником. Вот Ченнинг и играл: в такой и сякой футбол, в бейсбол, занимался легкой атлетикой и единоборствами. В итоге католическую школу он окончил со званием самого подкованного в спорте и атлетичного ученика, что позволило ему поступить в колледж и претендовать на карьеру футболиста (американского). Беда в том, что в колледже надо было учиться не только передавать пасы, поэтому Ченнинг бросил учебу и вернулся домой, поставив на спортивной карьере крестик.

ОН МОГ БЫТЬ СТРИПТИЗЕРОМ

Как любого нормального раздолбая, бросившего колледж, Ченнинга больше расстраивал тот факт, что ему не продают алкоголь в магазинах, нежели упущенные возможности. Крепкое спортивное тело было при нем, умение им пользоваться — тоже, и он пытался пристроить себя в любом месте, где платили. В одном интервью он говорит, что успел поработать на куриной ферме, в другом — что даже торговал ипотекой, но доподлинно известно, что в стриптиз он пришел с позиции кровельщика. 185 см молодого мускулистого тела развлекали дамочек в местном ночном клубе под псевдонимом Чен Крауфорд. Позже, в 2010-м, в разговоре с австралийским журналистом Ченнинг скажет, что танцевал он хоть и недолго, зато интересно: историй хватит на целый фильм. И такой фильм про Татума-стриптизера вышел. Называется “Супер Майк”, снял его сам Стивен Содерберг. Можешь посмотреть украдкой.

ОН МОГ БЫТЬ МОДЕЛЬЮ

Однажды на улице Майами Татума встретил агент по актерам, ищущий новые лица. Именно так Татум и попал в клип Рики Мартина. А когда тебя замечает один агент, замечают и все остальные. Карьера безвестного стриптизера не просто завершилась — она совпала с моментом вхождения Татума в рекламный бизнес. Нет, он не придумывал крутую рекламу, он был просто куклой, на которую надевали красивые шмотки такие бренды, как Emporio Armani и Dolce & Gabbana. Ченнинг появлялся в рекламе Pepsi и в журнале Vogue. И это, наверное, к лучшему, что ты узнал Татума, по сути, совсем недавно. В юности он выглядел как какой-то холеный гопник — очень уж дурацкое сочетание, можешь сам рассмотреть в интернете. А для нас же появление Ченнинга на обложке — это как бы возвращение к истокам. Его первый выход на подиум случился в Майами в ноябре 2000 года — на модном показе журнала Men’s Health.

ОН МОГ БЫТЬ ЗВЕЗДОЙ СЕРИАЛОВ

От рекламных съемок до ТВ и кино — рукой подать, вопрос лишь в том, насколько тебе повезет и как энергично ты будешь ходить на прослушивания и собеседования. Надо отдать Ченнингу должное — он был очень живой куклой. Старая голливудская гвардия с каждым годом все старее, а публика как хотела видеть крепких молодых парней на экране, так и хочет. Татум был раскован и артистичен во время рекламных фотосессий (сказались занятия в Deena Levy Theatre Studio) — и его пригласили на кинопробы. Как водится, первая роль — незаметная, сериальная ("Место преступления — Майами", 2004), однако уже в 2005-м он появился в полнометражном "Тренере Картере" и с тех пор не переставал сниматься. Бюджет фильмов становился все объемнее, а актерский состав — все пышнее. Очередная российская премьера блокбастера с его участием случилась на днях: в "Штурме Белого дома" боец Татум спасает самого президента США в исполнении оскароносного Джейми Фокса. К слову, наш Сергей Бодров даже звал Ченнинга на роль Чингисхана в свой фильм "Монгол", но продюсерам идея не понравилась: не похож, мол, Татум на монгола. Тут и не поспоришь. На роль монгола взяли японца.

ОН МОГ БЫТЬ ПРОСТО ОТЦОМ

Эта роль удается Ченнингу не хуже любой другой, и исполняет он ее ровно так, как можно было бы ожидать. С будущей женой актрисой Дженной Дьюэн-Татум он познакомился на работе — на съемках фильма "Шаг вперед" (так обычно и бывает с теми, кто слишком занят карьерой или стесняется знакомиться с девушками в полевых условиях). Через два года они обвенчались, в 2009-м — поженились. 31 мая этого года у них родилась дочка Эверли. Как примерный отец XXI века, Татум не стал ждать в гости папарацци — в середине июня он сам выложил семейное фото в Facebook с отточенной подписью: "Первый День отца в компании моих девочек". Через три дня под фотографией было уже почти полтора миллиона лайков.

ОН СМОГ СТАТЬ ВСЕМ

И в этом его отличие от многих. Вопрос в том, что это: его везение или его заслуга? В жизни Татума особенно не за что и зацепиться, а тем не менее он — сверхновая звезда если не первой, то точно второй величины. Его биография скучна и знакома, как долларовая купюра, однако ты покупаешь журналы, обложки которых отданы ему, и читаешь о нем. Глядя на этого 33-летнего парня, явившегося из никому не известного алабамского городишки, любой подумает: у каждого есть шанс! В том-то и дело. Шанс есть у каждого. А взять и воспользоваться им решается не каждый, при том, что ничего сверхсложного не требуется: просто делай то, что умеешь делать, знай, чего тебе хочется, и не ной, если ты этого еще не получил. И главное, что для этого совсем не обязательно быть американцем с ирландско-французскими корнями. ■

ЕЩЕ ТРИ ФАКТА О ЧЕННИНГЕ ТАТУМЕ

1 В 2012 году журнал People поставил Ченнинга на первое место в списке самых сексуальных мужчин планеты. По словам актера, эта новость пришла к нему как раз после того, как он с женой мыл собаку, которую обгадил скунс. Собаку зовут Лулу, породу ее установить сложно, так как это помесь всего со всем, которую Татум взял из собачьего приюта в Алабаме.

2 Кинокритики трезво оценивают актерский талант этого выходца из модельного бизнеса. Все, чего Татум удостоился за свою почти 10-летнюю кинокарьеру, — это несколько номинаций на MTV Movie Awards в духе "лучший поцелуй", "лучшая драка" и "лучшее исполнение роли без рубашки".

3 Дислексию, которая мешала Ченнингу учиться, лечили медикаментозно. И пока избавлялись от одной проблемы, столкнулись с другой: из-за прописанных таблеток у парня стали случаться приступы серьезной депрессии, которые приводили к суицидальным мыслишкам. Прожив в таком состоянии год или два, Татум решительно отказался от дальнейшего лечения.

WWW.MHEALTH.RU MH

ВЕС НЕ ВРЕД

Вкусная еда вовсе не обязана содержать кучу калорий. Возьми на заметку несколько простых рецептов, чтобы блюсти вес, не жертвуя удовольствием.

РЕЦЕПТЫ: КРИСТИНА БЕЙЛИ, ДИЕТОЛОГ (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ)

Ты хочешь сбросить несколько килограммов или просто держишь свой вес на заданном уровне? Вовсе не обязательно для этого каждый день давиться гречкой без масла. Диетолог с 16-летним стажем Кристина Бейли предлагает тебе альтернативу. Правда, придется побегать по магазинам — почти в каждом из этих рецептов есть необычный ингредиент, и его нужно будет найти. Впрочем, "побегать" — это тоже полезно, так что вперед!

ВЫБИРАЙ

- УСКОРИШЬ МЕТАБОЛИЗМ
- БЫСТРЕЕ НАЕШЬСЯ
- МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ
- ПОНИЖЕННОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА

ФОТО: PIOTR GREGORSZYK

СКУМБРИЯ СО СПЕЦИЯМИ

Обрати внимание на входящую в этот рецепт тамариндовую пасту. Тамаринд — тропическое дерево вроде нашей акации. Его плоды (бобы) тоже зреют в стручках, а потом счастливые жители теплых стран употребляют их во всех возможных видах — хоть в рагу, хоть в компоте. Тамаринд не только вкусен, но и препятствует накоплению жира в организме (благодаря гидроксилимонной кислоте), помогает держать аппетит в узде, а заодно повышает уровень серотонина в организме — что делает тебя чуточку счастливее.

Ищи пасту в магазинах азиатских (к примеру, тайских) специй.

НА 4 ПОРЦИИ

- 60 г пасты из тамаринда
- 1 ч. л. порошка чили
- 1 ч. л. молотого имбиря
- 1 зубчик чеснока, подавить
- 2 ст. л. меда
- 1 горсть свежей мяты, мелко нарезать
- 4 куска филе скумбрии
- 2 пучка зеленого лука, нарезать

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Первым делом — маринад: смешай пасту из тамаринда, порошок чили, имбирь, чеснок, мед и мяту в неглубокой тарелке.
2. Сделай на филе скумбрии насечку острым ножом с обеих сторон и густо обмажь маринадом.
3. Положи скумбрию на бумагу для запекания, разогрей гриль в духовке и поджаривай рыбу до готовности — минут 10.
4. Вынь рыбу из духовки, посыпь зеленым луком. Подавай с овощами на пару или овощным салатом. И лимончик не забудь.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

490	ККАЛ
38	Г БЕЛКОВ
13,1	Г УГЛЕВОДОВ
4,9	Г САХАРА
32,4	Г ЖИРОВ
6,6	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

БУРРИТО С ФАСОЛЬЮ И КУРИЦЕЙ

Клетчатка в фасоли делает блюдо сытнее, а кальций из сыра участвует в сложной схеме расщепления твоих жировых тканей. Можешь наготовить начинки заранее и сворачивать буррито по мере необходимости. Это отличный способ быстро перекусить — уж точно лучше, чем давиться сникерсом из офисного вендора.

НА 8 БУРРИТО

- 2 куска филе куриной грудки без кожи
- 400 г консервированной фасоли
- 2 помидора
- 1 обычная луковица
- 1 красная луковица
- 1 кабачок цукини
- 1 красный сладкий перец
- 1 зубчик чеснока, подавить
- ½ пучка базилика
- 1 ч. л. тмина
- ½ ч. л. порошка чили
- 8 лепешек-тортилий или просто армянский лаваш
- Нежирный сыр моцарелла, потереть
- Оливковое масло, соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Готовим соус, который итальянцы называют “пассата”: обычную луковицу мелко нарежь и поджарь на сковородке, сдобренной оливковым маслом (пока лук не приобретет золотистый цвет). Очисти помидоры от шкурки (если шкурка не дается — ошпарь овощ кипятком), измельчи в блендере или протри на терке. Добавь к луку и протуши 10–15 минут, помешивая. Порежь базилик, кинь к помидорам, посоли и туши еще 15 минут, периодически помешивая. (Если лень возиться с пассатой, просто мелко поруби помидоры. Но будет не так вкусно.) Слей готовый соус в отдельную емкость.
2. Нарежь овощи и курицу на кусочки. Спрысни сковородку маслом, разогрей, протуши овощи со специями 2 минуты. Добавь курицу, поджаривай еще примерно пять минут (мясо приобретет золотистый цвет).
3. Добавь фасоль и томатный соус, перемешай, туши на медленном огне 6–7 минут. Выключи огонь и слегка помни фасоль толкушкой для картофельного пюре, перемешай. В таком виде начинка может храниться в холодильнике.
4. Когда соберешься поесть — разогрей лепешку в духовке, наполни смесью овощей и курицы, посыпь сверху тертым сыром. Заверни. Кусай.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

228	ККАЛ
14,4	Г БЕЛКОВ
35	Г УГЛЕВОДОВ
3,9	Г САХАРА
3,3	Г ЖИРОВ
1	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ЯИЧНИЦА ПО-СРЕДИЗЕМНОМОРСКИ

Простая мысль: если не жарить яйца, а запечь их на подушке из овощей, то можно обойтись без масла, а значит — без лишних калорий и жира. Ну а про сами яйца мы тебе и так уже все уши прожужжали: это дешевый источник белка и витамина D, яйца сдерживают выбросы гормона стресса кортизола (который может заставить организм запасать жир) и т.д. и т.п.

НА 2 ПОРЦИИ

- 1 красная луковица, мелко нарезать
- 2 сладких перца, нарезать дольками
- 2 зубчика чеснока, подавить
- 400 г помидоров, нарезать
- 1 ч. л. пасты харисса (или абхазской аджики — в общем, подойдет любой соус на основе чили с травами и чесноком)
- ½ ч. л. копченой паприки
- 1 пригоршня листьев петрушки
- 4 яйца
- Соль, черный перец

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Разогрей духовку до 180°С. Вывали лук, перец, помидоры, чеснок и специи на сковороду (или в любую другую емкость для запекания), засунь в духовку. Доведи до кипения, закрой сковороду крышкой и туши еще 10 минут, пока перцы не станут мягкими. Добавь нарезанную петрушку и перемешай.

2. Сделай в смеси четыре углубления и разбей в них яйца. Поперчи.

3. Засунь обратно в духовку и подожди 5-6 минут, пока белки не схватятся полностью, а желтки еще будут жидковаты.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

239	ККАЛ
16,8	Г БЕЛКОВ
16,2	Г УГЛЕВОДОВ
15	Г САХАРА
12,1	Г ЖИРОВ
3,2	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ТАЙСКОЕ КАРРИ ИЗ КРЕВЕТОК

Ты сожжешь больше жира на тренировке, если будешь готовить на пищевом кокосовом масле (не перепутай с косметическим) — его компоненты здорово разгоняют метаболизм. А креветки — источник селена и цинка, которые важны для того же метаболизма и для нормального функционирования щитовидки. Кокосовое масло (ну и зеленую пасту карри, тоже экзотический продукт) ищи в крупных супермаркетах, магазинах азиатских продуктов или на просторах интернета.

НА 4 ПОРЦИИ

- 1 клубень батата (сладкого картофеля)
- 1 красный сладкий перец
- 1 красная луковица
- 2 ч. л. кокосового масла
- 1 ст. л. тайской зеленой пасты карри
- 2 ч. л. куркумы
- 150 г зеленой фасоли, поруби стручки надвое
- 400 мл легкого кокосового молока
- 350 г крупных креветок, отваренных
- 1 горсть листьев шпината

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Нарежь соломкой батат, перец и луковицу. Нагрей масло в сковороде.
2. Туши пасту карри и куркуму 1–2 минуты, добавь батат, перец, зеленую фасоль, лук и кокосовое молоко. Туши 15–20 минут на медленном огне, пока картофель не станет мягким.
3. Добавь креветки и шпинат, доведи до кипения и снимай с огня. Если готовишь напоказ, а не для себя, перед подачей на стол посыпь листочками кинзы.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

297	ККАЛ
23,6	Г БЕЛКОВ
21,5	Г УГЛЕВОДОВ
8	Г САХАРА
12,9	Г ЖИРОВ
6,6	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

БЛИНЧИКИ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Идеальны на завтрак или в качестве перекуса после кардиотренировки. Корица ускоряет метаболизм и снижает аппетит, а ягоды с низким гликемическим индексом гарантируют устойчивый приток энергии.

НА 4 ПОРЦИИ

- 60 г обычной пшеничной муки
- 60 г цельнозерновой муки
- 100 г овсяной крупы
- 3 ст. л. ксилитола (или другого заменителя сахара)
- 1 ч. л. корицы
- 2 ч. л. соды
- 2 яйца, взбить
- 200 мл молока средней жирности
- 1 ст. л. пищевого кокосового масла
- 250 г замороженной черники

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Положи в блендер всю муку, крупу, 2 столовые ложки ксилитола, корицу и соду. Хорошенько перемолоти смесь.

2. Добавь яйца и столько молока, чтобы смесь превратилась в густое тесто. Еще раз хорошенько перемолоти.

3. Разогрей масло на сковороде и плюхни туда четыре ложки теста так, чтобы они приземлились отдельно друг от друга. Жарь 2–3 минуты с каждой стороны. Снимай блинчики со сковороды и не дай им остыть, пока будешь жарить остальное. Например, накрой глубокой тарелкой.

4. Засыпь ягоды в кастрюлю, добавь столовую ложку ксилитола и немного воды. Доведи до кипения и вари на медленном огне 5 минут, пока ягоды не станут мягкими. Подавай блинчики с вареньем сверху.

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

301	ККАЛ
11,4	Г БЕЛКОВ
45,7	Г УГЛЕВОДОВ
10,2	Г САХАРА
8,6	Г ЖИРОВ
3,3	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

СУПЕРЯГОДНЫЙ ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЙОГУРТ

НА 4 ПОРЦИИ

- 200 мл обезжиренного греческого йогурта
- 1-2 ч. л. порошка из ягод асаи
- 350 г любых свежих ягод
- 1 банан, нарезать

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

83	ККАЛ
6,5	Г БЕЛКОВ
11,8	Г УГЛЕВОДОВ
11,1	Г САХАРА
1	Г ЖИРОВ
0,1	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

Секретный ингредиент этого десерта — ягоды асаи, родом из амазонских джунглей. Диетологи приписывают асаи чудодейственные свойства — они и антиоксиданты (помогают восстановить мышцы после тренировки), и стимуляторы пищеварения, и средство от боли в суставах. Греческий йогурт ты без труда отыщешь в любом крупном продуктовом, а порошок из ягод проще заказать в сети.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Положи все ингредиенты в миксер и взбей в однородную кремовую массу.
2. Вылей смесь в неглубокий контейнер для заморозки и поставь в морозилку на 2–3 часа, пока не затвердеет.
3. Вынь за полчаса до употребления и дай смеси подтаять.
4. Как вариант, ты можешь использовать замороженные ягоды. Тогда у тебя получится мягкое мороженое, и морозилка не понадобится.

КОКТЕЙЛЬ-ЭНЕРГЕТИК С ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ

НА 1 ПОРЦИЮ

- 400 г свежего ананаса
- 1 ч. л. чая матча (маття)
- 200 мл обезжиренного молока
- 1 мерная ложка ванильного белкового коктейля в порошке

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

237	ККАЛ
22,1	Г БЕЛКОВ
27,7	Г УГЛЕВОДОВ
21,6	Г САХАРА
4,4	Г ЖИРОВ
1,1	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

Выпей этот коктейль перед тренировкой для оптимальной потери веса. Зеленый чай богат антиоксидантами катехинами, которые, согласно опубликованным в American Journal of Critical Nutrition сведениям, помимо всего прочего усердно истребляют абдоминальный жир — тот, что у тебя на брюхе. Для этого коктейля тебе понадобится порошковый чай матча (он же маття) — если ты присутствовал на японских чайных церемониях, ты видел этот ярко-зеленый продукт. Отыскать его несложно на полках магазинов с японской едой, еще проще — в интернете.

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Нарежь ананас на куски.
2. Взбей в блендере с другими ингредиентами до гомогенной массы, заливай в емкость и отправляйся в спортзал.

БУРГЕРЫ С ИНДЕЙКОЙ

Каждые 100 г индейки — это целых 25 г питающего мышцы белка и всего 1,7 г жиров. Делай котлеты на гриле с открытым огнем или на гриле в духовке, а любимый майонез замени на соус из йогурта с мятой. И вкусно, и совесть чиста.

НА 4 БУРГЕРА

- 400 г фарша из индейки
- 1 зубчик чеснока, подавить
- 1 луковица шалот, мелко нарезать
- 50 г простого обезжиренного йогурта
- 1 горсть кинзы, мелко нарезать
- 1 горсть мяты, мелко нарезать
- 1 ч. л. ксилитола (или другого заменителя сахара)
- 4 булочки из цельнозерновой муки
- 1 помидор, нарежь колечками
- Листья салата
- Оливковое масло

ЧТО ДЕЛАТЬ

1. Как следует раскали гриль. Пока греется, смешай в миске фарш с чесноком и половиной луковицы, вылепи четыре котлеты. Положи их на противень для гриля и плесни на каждую немного оливкового масла.

2. Жарь котлеты 5-6 минут с каждой стороны — они должны стать золотисто-коричневыми.

3. Смешай йогурт, травы, ксилитол и остатки шалота — это тебе соус.

4. Подавай котлеты в булочке с листом салата, помидорными кольцами и, естественно, соусом. ■

В ОДНОЙ ПОРЦИИ

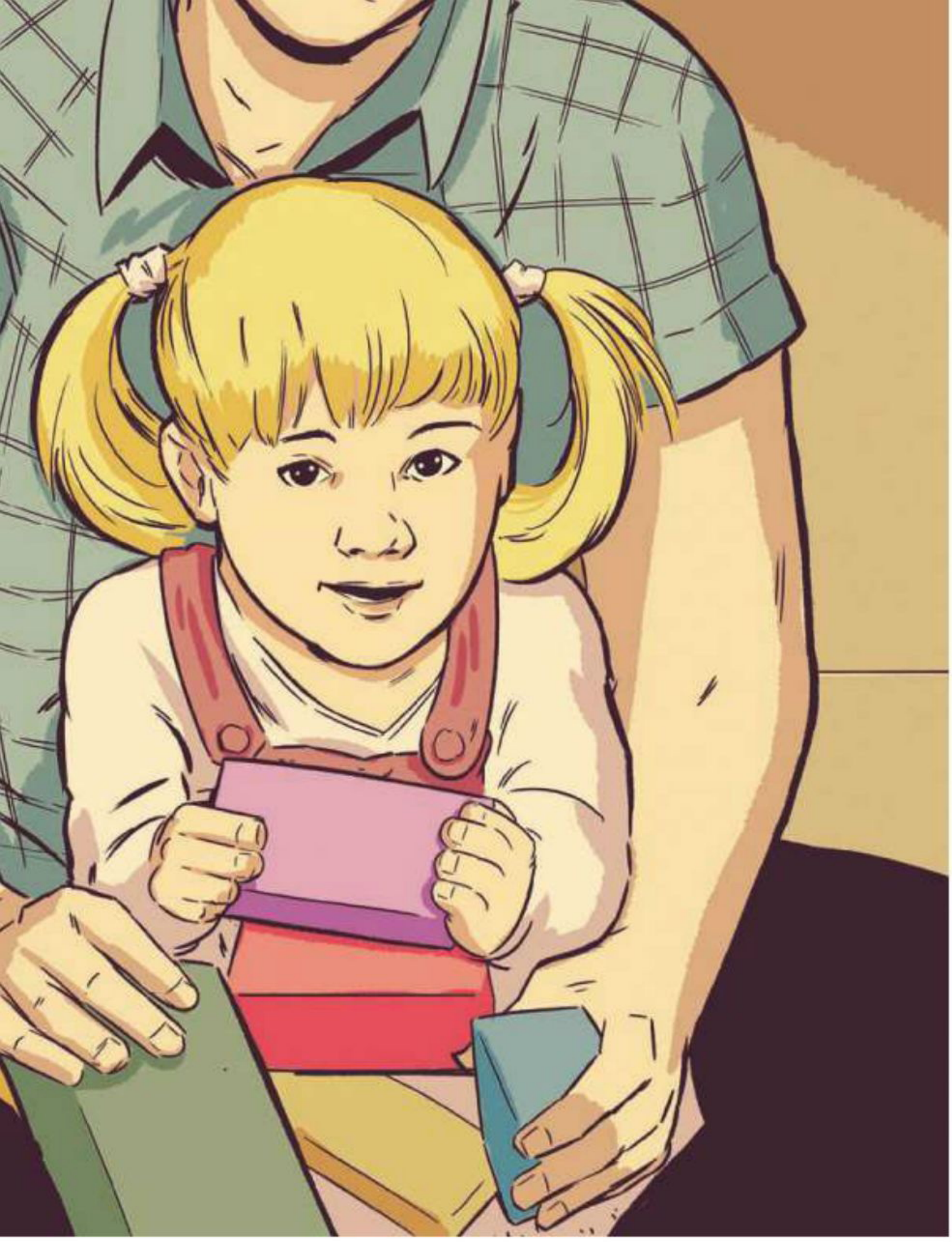
203	ККАЛ
30,6	Г БЕЛКОВ
4,3	Г УГЛЕВОДОВ
4,1	Г САХАРА
7,2	Г ЖИРОВ
2,2	Г НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ЖИЗНЬ

ХОРОШИЙ ЛИ ИЗ ТЕБЯ ОТЕЦ?

Тест, который покажет, станешь ли ты скоро отцом, можно купить в аптеке. Тест, который проверит, стал ли отцом именно ты, можно пройти в генетической лаборатории. Наш же тест даст ответ на не менее важный вопрос: хороший ли получился (или получится) из тебя отец.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: GUY SHIELD



01 **Ты предлагаешь четырехлетнему сыну пойти в зоопарк, а он вдруг говорит, что там плохо пахнет и что лучше пойти на детскую площадку. Ты...**

А) Настаиваешь на своем: ребенок должен знать, кто в семье главный.

Б) Вы обсуждаете все плюсы и минусы обоих вариантов, и если ребенок настаивает на площадке — спокойно идете туда.

В) Обижаешься — ты все спланировал (после зоопарка — "Макдоналдс", потом — кино), а ему не нравится твой суперплан. Вы идете на площадку, но там ты сидишь на лавочке, дуешься и с ребенком не играешь.

02 **По пути в детский сад ребенок спрашивает, откуда берутся дети. Ты...**

А) Быстренько вспоминаешь медицинскую энциклопедию и пересказываешь ее своими словами.

Б) Красочно описываешь последний фильм Рокко Сиффреди — нечего ребенка путать, пусть знает всю правду про матку.

В) Рассказываешь, что капуста нашла его в аистах.

03 **Твой страшный сон стал явью: ты стоишь посреди супермаркета, а твой ребенок валяется на полу и истошно орет, требуя машинку. И да — все вокруг смотрят на тебя. Ты...**

А) Набираешь побольше воздуха в грудь и во всю мощь демонстрируешь ему, что орать ты тоже умеешь (причем сильнее, чем он), а потом тащишь ошарашенное чадо к выходу.

Б) Берешь истерика на руки и нежно прижимаешь к пацифику на своей груди — тепло твоей любви спасет этот мир и это прекрасное чадо.

В) Стараешься думать о чем-то хорошем (да хоть о том, какую машинку ты бы хотел иметь сам) и пытаешься спокойно переключить внимание ребенка с каприза на что-то другое. А люди вокруг — пусть смотрят. Сами что ли в таких ситуациях не бывали?

04 Дочка семи лет сильно провинилась. Какой приговор ты вынесешь?

А) Ремень, настало твое время!

Б) Даешь шалунишке шоколадку и просишь больше никогда так не поступать.

В) Холодным голосом скажешь ей, чтобы отправлялась в свою комнату, и до конца дня общаешься с ней строго и очень сдержанно.

05 На прогулке ты разрешаешь дочке лазить по деревьям и качаешь ее на качелях так, будто готовишь вторую Терешкову. Жена (подруга, мать ее, короче) на тебя за это наезжает, и ты...

А) Продолжаешь в том же духе. Небольшой испуг ребенку не повредит.

Б) Соглашаешься быть осторожнее в будущем. И в самом деле, испугав ребенка, можно нанести ему психологическую травму.

В) Да пошли вы! Теперь будем играть в "Эрудит", раз вам веселье не нравится.

06 У твоего сына-подростка последние дни совсем испортилось настроение. Похоже, какие-то проблемы в школе (а может, в личной жизни). Как ты собираешься выяснить, в чем дело?

А) Поговоришь с ним по душам и зададишь прямой вопрос.

Б) Попробуешь ненавязчиво узнать все у родителей его друзей.

В) Поговоришь с его учителем, чтобы выяснить, в чем проблема.

07 Твоя дочь входит в команду по керлингу и ансамбль тувинского горлового пения, а также играет на бас-балалайке. У тебя нет возможности посещать все ее выступления. Ты...

А) Выберешь что-то одно (керлинг?) и будешь посещать только эти выступления. Так хоть можно следить за ее прогрессом.

Б) Объяснишь, что на ее выступления будет ходить мама, а ты уделишь дочери внимание в чем-то другом.

В) Распределишь свое время поровну между всеми выступлениями дочки.

08 После тяжелого трудового дня ты жалуешься партнерше на свою работу. В комнату заходят дети, и ты...

А) Позволяешь им слушать. Пусть с детства привыкают к тому, что жизнь бывает жестче твоего бицепса.

Б) Говоришь на другую тему до тех пор, пока они не пойдут спать.

В) Спросишь их, как бы они решили проблемы с начальником, будь они на твоем месте.

09 Ты уже опаздываешь на работу, но осталось побриться, а тут еще твой пятилетний сын хочет поговорить.

А) Согласишься с ним пообщаться, пока собираешься на работу, даже если в итоге ты еще сильнее опоздаешь.

Б) Объяснишь ему, что ты занят, но пообещаешь уделить ему час своего времени вечером после работы.

В) Выгонишь его из ванны, чтобы не отвлекаться и не изрезать себе лицо во время бритья.

10 Ребенок сломал только что подаренную ему игрушку.

А) Надо его наказать.

Б) Надо сказать, что в следующий раз ему ничего не будут дарить.

В) Его игрушка — его проблемы.

11 Ты провел с детьми субботнее утро и теперь собираешься на еженедельную тренировку в спортзал, но дети умоляют тебя остаться с ними. Ты...

А) Объясняешь, почему тренировка важна для тебя, и решительно закидываешь на плечо спортивную сумку.

Б) Переносишь тренировку на другое время, но никому от этого не весело — ты сидишь на диване и бубнишь.

В) Это же отличный предлог, чтобы пропустить занятие! "Ладно, дети, кто хочет в "Макдоналдс"?

12 Твою подругу/партершу/девушку/женщину повысили в должности, и вы с ней собираетесь сходить куда-нибудь, чтобы отметить это событие. К сожалению, у твоей шестилетней дочки насморк. Вы...

А) Отложите празднование, пока дочери не станет лучше.

Б) Отпразднуете повышение в домашней обстановке с бутылкой вина, попутно ухаживая за лежащей на диване дочкой.

В) Оставите дочь с няней/бабушкой/дедушкой и пойдете отмечать.

4 ПРАВИЛА ХОРОШИХ ОТЦОВ

1. ПОДШУЧИВАЙ НАД ДЕТЬМИ

Не каждая беседа должна превращаться в серьезный разговор по душам. “Отцы общаются с детьми в более шутливой манере, чем матери”, — говорит эксперт по родительскому воспитанию Роберт Фрэнк. — Они подкалывают детей”. Это поможет ребенку сформировать чувство юмора, крайне полезное для жизни.

2. ИГРАЙ В ИГРУ

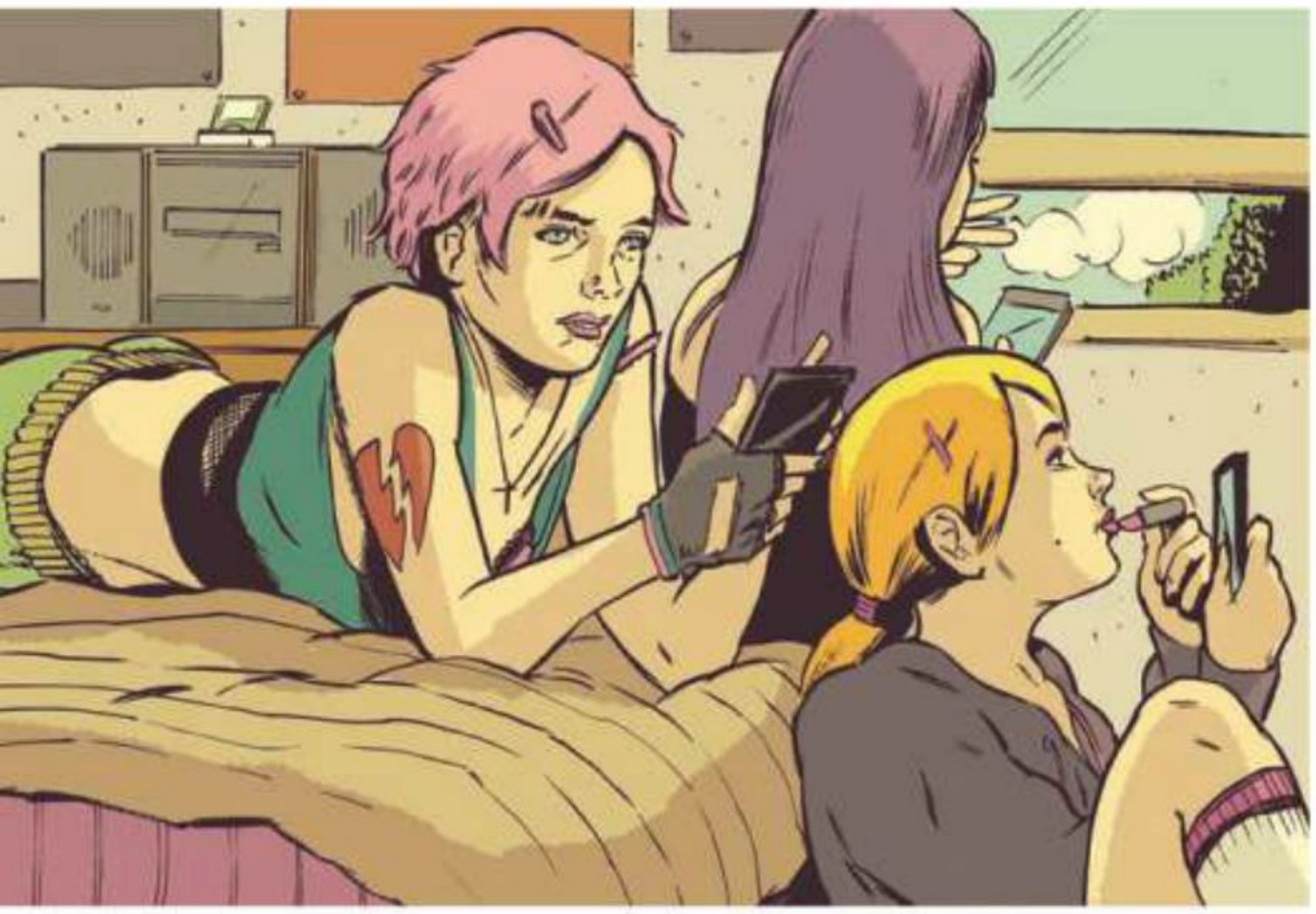
Ты хочешь, чтобы твои дети любили спорт, но от того, что ты игнорируешь их в течение 90 минут матча по субботам или воскресеньям, они фанатами не станут. И вашим отношениям это тоже не пойдет на пользу. Чтобы добиться и того, и другого, попробуй показать им, какие эмоции может приносить тот же футбол: регулярно играй с ними в мяч. Приглашай их дома смотреть матчи вместе, купив им красивую атрибутику (шарфы, футболки). После игры вы можете вместе сходить в парк и попробовать повторить тот самый победный гол.

3. НЕ БУДЬ ТАКИМ ПРЕДСКАЗУЕМЫМ

Многие отцы готовы взять на себя одну узкую роль. Некоторые даже хвастаются, что они “купающие папы” или “папы для сказок перед сном”. Такие узкие обязанности скоро становятся формальными и бессмысленными. Не обязательно уделять ребенку еще больше времени, начни распределять то время, которое у тебя есть. Если у тебя понимающий начальник, договорись с ним так, чтобы ты мог иногда приходить на работу позже, отрабатывая это время в конце рабочего дня. Так ты сможешь сделать детям сюрприз, проводя с ними время тогда, когда они этого не ожидают.

4. НЕ ПРОПАДАЙ

Электронная почта и мобильники отвлекают от работы, но помогают исполнять родительские обязанности на расстоянии. “Мужчины, которые много времени проводят вне дома, начинают терять контакт с детьми, например, забывают узнать, как ребенок сдал экзамены, к которым много готовился”, — говорит Фрэнк. Позвонив узнать, как все прошло, ты покажешь ребенку, что его учеба и другие занятия очень важны для тебя. Ведь так оно и есть, не правда ли, папаша?



ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ

01 Б “Если ты таскаешь ноющего ребенка по зоопарку, пытаясь выжать максимум из каждой секунды вашего общения, радости это не принесет никому”, — говорит автор книги “Родители-партнеры”, вышеупомянутый эксперт Роберт Фрэнк. Лучше, когда у тебя есть свободное время, дать ребенку самому придумать, чем вам заняться. Это научит его самостоятельности и поможет стать увереннее в себе (раз его слушают даже взрослые). Умение четко сформулировать свое мнение — признак развитой личности. Если ты готов на равных обсуждать с ним (или с ней) вопросы, то и он в будущем сможет слушать и слышать тебя. Если же ребенок либо подавлен твоим авторитетом, либо не привык сам принимать решения, — жди проблем и в своих с ним отношениях в его дальнейшей жизни. Но что касается режима (речь о сне и еде) — тут надо быть жестким: пришло время спать — идем спать.

02 А В вопросе ребенка не было ни слова о сексе. Он лишь интересовался происхождением человека. Вот и объясни ему, что когда мужчина и женщина женаты и живут вместе, у мамы в животе появляется зародыш. Дошкольнику этого будет достаточно и, скорее всего, он больше не будет к тебе приставать с расспросами. А про капусту забудь — какая, к черту, капуста, если он у тебя родился в декабре?

03 В Крик только подстегнет истерику ребенка, а применение силы (взять и поднять его с пола против воли — это тоже применение силы) может вызвать новый всплеск агрессии. Единственный способ — показать, что скандалы бесполезны и не имеют никакого воздействия на тебя. Так что, хоть это и самое сложное, но старайся оставаться спокойным. А вообще, в будущем пробуй до такого не доводить — приучай ребенка к тому, что вопросы решаются не ультиматумами, а в диалоге. То есть и со своей стороны не только выдвигай безапелляционные требования, но и поясняй, зачем ты просишь ту или иную вещь, и советуйся с малышом.

04 В Простая логика, которую, к сожалению, не так просто применить на деле: ваши отношения с ребенком должны быть для него самым дорогим, и твоя холодность будет более страшным наказанием, чем удар по попе. Представь себя влюбленным в женщину: ее безразличие ранит больнее, чем пощечина. Особенно хорошо это работает с дочками — потому что они всегда обращают внимание не только на то, что им говорят, но и на то, кто говорит (и тут важен твой авторитет в семье) и с какой интонацией.

05 А Исследования показывают, что отцы, которые предоставляют своим детям право на разумный риск, в итоге защищают их от еще большего риска. Позволяя ребенку сильно раскачиваться на качелях, ты учишь его самостоятельно оценивать уровень опасности, и такой ребенок с меньшей вероятностью полезет кататься на крыше лифта. Он перестанет считать опасность соблазнительным запретным плодом и пытаться втайне от тебя получить недостающий адреналин. Норвежские психологи Лейф Кеннар и Эллен Сандсеттер изучали природу детской тяги к рискованным играм и пришли к выводу, что стремление защитить ребенка ото всех опасностей приводит к обратным результатам. Дети, которых чрезмерно берегли, во взрослом возрасте чаще страдают от фобий: они боятся высоты, потому что в детстве не победили этот страх, боятся огня, потому что родители запрещали разводить костер, и так далее. Дети всегда ищут возможность превратить безопасное в авантюрное просто потому, что они нуждаются в таком способе познания мира. Давай ребенку свободу выбора и возможность получить свою порцию шишек и ссадин (тебя же твои детские шишки не убили).

06 Б “Подростки более откровенны не только со своими друзьями, но и с родителями своих друзей”, — утверждает Роберт Фрэнк. Так что про нечестного учителя в школе, издевательства одноклассников или проблемы с подружкой ты, скорее, услышишь от лучшего друга своего сына или его родителей, чем от него самого.

07 В “Если ты приходишь только на ее матчи по керлингу, она будет думать, что для тебя важны только ее спортивные достижения”, — говорит Фрэнк. Поддерживая (по мере сил) все ее занятия, ты покажешь, что интересуешься ее личностью в целом. К тому же исследования показывают, что школьная успеваемость детей повышается, если отцы “активно вовлечены” в их внеклассные занятия. Только запомни два правила: 1) не обманывай ее: сказал, что придешь, — приди (иначе и она будет так же несерьезно относиться к тому, что обещает тебе); 2) просто прийти мало — на выступлении смотри на нее (а на на ленту Facebook в телефоне), а после выскажи свое мнение.

08 Б Если будешь при детях ворчать о своих рабочих обязанностях, не удивляйся, что у них сформируется негативное отношение к работе еще до того, как они сами к ней приступят. Так что поменяй тему, но не сильно: без подробного описания своих проблем просто расскажи, как прошел твой день. Зачем? А чтобы и они потом не считали, что все, что происходит вне дома, — тайна за семью печатями, и делились с тобой своими новостями.

09 А Любой мужчина может (и должен) уделить своему ребенку хотя бы пять-десять минут. “Подними его на раковину, разреши помочь с пеной для бритья и ответь на его вопросы”, — говорит Фрэнк. На все вопросы ответить не выйдет — ну кто же может знать, почему этот комок крема для бритья похож на дядюшку Шнюка? “Спонтанный разговор с ребенком укрепит ваши отношения сильнее, чем заранее запланированное общение”, — добавляет Фрэнк. И вообще — ты разве не мог встать чуть-чуть пораньше?

10 В Представь: тебе подарили телефон и тут же стали отчитывать за то, что ты поцарапал его. Удивишься? Вот и с ребенком такая же история: подаренная игрушка — его личная вещь, и ему надо учиться самому решать, как с ней быть, и привыкать отвечать перед собой за ее порчу. Это базовый навык, который ему пригодится в каждом периоде жизни. Но и не надо покупать ему сразу новую машинку взамен испорченной — пусть он дождется следующего праздника (или когда вы там дарите детям игрушки).

11 А Не отступай от своей программы тренировок, даже если иногда это мешает твоему общению с детьми. И не потому, что ты — качок-маньяк, а потому, что дети с большей вероятностью будут вести здоровый образ жизни, если они увидят, как важны для тебя физические упражнения (точно так же, как они начнут пить пиво, если увидят, как для тебя важен этот напиток богов). Конечно, пятилетний ребенок не станет бегать по утрам, но он займется спортом, когда вырастет.

12 В Время, которое ты проводишь наедине с мамой твоих детей, приносит пользу тебе, ей, вашим детям и всей вашей семье. Одна из важнейших вещей, которую отец может сделать для своих детей, — это любить их мать. Дети чувствуют напряженность в супружеских отношениях и начинают думать, что виноваты они. Еще один печальный факт: дети, пережившие развод родителей, сами разводятся чаще. ■

ПОСЧИТАЙ СВОИ БАЛЛЫ

За каждый правильный ответ добавь себе 10 баллов.

	ЕСЛИ ТЫ УЖЕ СТАЛ ПАПОЙ	ЕСЛИ ТЫ ЕЩЕ НЕ СТАЛ ПАПОЙ
<40	Увы, хорошим отцом тебя можно назвать только по сравнению с греческим богом Кроносом — ты хотя бы не пожираешь своих детей, как он. Смотри, не исправишься — родится у тебя какой-нибудь Зевс, да и свергнет тебя.	С такими результатами советуем тебе назвать своих детей Барт, Лиза и Мэгги. И держаться подальше от пончиков.
50–80	Скорее всего, твои дети любят и уважают тебя как отца (хотя могут и не показывать этого явно). Что теперь? Продолжай учиться новому.	Тебе можно доверить присматривать за чужими детьми без риска для них. Извлеки из этого пользу и делай это почаще, оттачивая отцовские навыки.
>90	Отлично. Ты — практически святой отец. Еще чуть-чуть, и тебя можно будет забрать в Палату мер и весов — как эталон отцовства.	Скажи своей партнерше (да и вообще любой женщине, которую ты встретишь), что, как гарантирует журнал Men's Health, из тебя получится отличный отец для ее детей. Ты чувствительный, талантливый, вдумчивый и заботливый. Теперь научись менять подгузники, и она точно перед тобой не устоит.

СЕКС

СОЕДИНЕНИЕ СО СПУТНИЦЕЙ УСТАНОВЛЕНО

Первый блин, как известно, частенько получается комом. Это же можно сказать и о первом сексе с новой (для тебя) девушкой. Разница только в том, что блин можно тут же новый испечь, а девушку новую еще придется поискать. О рецепте правильного эротического дебюта мы расспросили советчика с “той стороны баррикад” — нашу секс-колумнистку Арину Винтовкину.

ФОТО: КАТЯ ЦЫГАНОВА, МАКЕ-UP: НИНА КОЖУХОВСКАЯ, МОДЕЛЬ: МАРИЯ ДОЛГОВА (A.B.A. GROUP)

Начну с признания: изо всех видов секса первый секс — один из моих самых нелюбимых. Вся эта гнетущая неловкость, суетливость, неуклюжесть и неслаженность действий напрочь убивает то, чем хорош и ценен дебют с новым партнером (а именно — кураж, азарт и возможность наконец-то узнать: действительно ли он у тебя большой, или это просто так удачно скроены брюки). Однако у меня есть и хорошая новость: в смысле техники соблазнения и самого соития никто не ждет от тебя чего-то особенного и беспрецедентного. Первый раз — он, скорее, про потенциал. Секс-марафоны на выживание, освоение заковыристых поз, привлечение реквизита, попытки расширить границы этически приемлемого и физически возможного — все это наверняка будет. Но потом. А пока девушке важно проверить, есть ли между вами хоть какая-то химия, и исключить вероятность глобальных несовпадений. Например, получить доказательства того, что ты не какой-нибудь там мрачный перверт, который желает тушить о партнершу сигаретные бычки или мазать ее голубиным пометом. Это — в первую очередь. А во вторую — оставить о себе наилучшие впечатления. Иными словами, "не разочароваться и не разочаровать". Ниже ты найдешь более подробное описание этапов, которые вам предстоит преодолеть.

ЭТАП №1

ПОДЛИВАЙ И ВЛАСТВУЙ

Уверена, тебе доводилось наблюдать девушек, которые старательно делают вид, что убрались в дрова с одного мохито. Мне тоже. Причем не только видеть, но и самой прикидываться значительно более пьяненькой, чем я была на самом деле. Для чего это нам, человеческим самкам, нужно? С одной стороны, чтобы просигнализировать о своей доступности (налакавшаяся женщина, как известно, не хозяйка своим гениталиям), что, по идее, должно стимулировать и тебя к переходу в горизонтальную плоскость. С другой — во все времена дамы стремились переложить ответственность за содеянное без трусов либо на кавалера ("не виноватая я, он сам пришел"), либо на внешние, желательно непреодолимые, обстоятельства. Состояние опьянения — равно как и его техничная имитация — подходит оптимально. Так что, на мой субъективный взгляд, не налить девушке спасительный бокал вина на подступах к кровати — форменное живодерство.

ЭТАП №2

СОБЛАЗНЕНИЕ СОБЛАЗНЕННОЙ

По старинной женской традиции, тут самое время дать заднюю (т.е. начать тормозить, а не то, что ты мог подумать) — после часа лобызаний и жаркого петтинга, когда не только ее трусики, но уже и манжеты твоей рубашки вымокли насквозь. Именно тогда девушка начинает мямлить про то, что это все как-то неправильно... вы слишком спешите... она не такая... и вообще ей завтра рано вставать. Как понять, что ее потуги сказать тебе "нет" — на самом деле завуалированное "да"? Все просто. Если, говоря все это, девушка не предпринимает активных попыток отстраниться, застегнуть блузку, вызвать такси или "911", а продолжает самозабвенно целоваться с тобой, значит, ее возражения — всего лишь социальный ритуал. Сейчас она его спляшет, и дальше процесс пойдет бойчее. Партнерше важно дать понять тебе, а заодно и себе, что она вовсе не какая-нибудь там распущенная и легкодоступная вертихвостка, идущая на поводу у своего похотливого кундалини.

Главное — не пытаться указать ей на явное несоответствие того, что она говорит и что делает (например, продолжает энергично пальпировать твою ширинку). Самая эффективная линия поведения — поддакивать томным шепотом, мол, да, это все так неправильно, и мы немедленно должны остановиться, а самому продолжать штурм. Когда возбуждение достигнет пиковых значений, область девушкиного мозга, ответственная за самодисциплину, наконец-то заткнется, а вместе с ней — и сама девушка, и вы благополучно отдадитесь на милость инстинктов.

ЭТАП

№3

ТЕАТР ОДНОЙ АКТРИСЫ

Полагаю, я не открою Америки, если скажу, что в самом начале общения люди обычно лезут из кожи вон, лишь бы казаться лучше, чем они уродились. Поэтому первый секс зачастую и получается слегка неестественным — будто вы не удовлетворяете естественную потребность, а снимаетесь в малобюджетном ситкоме отечественного производства. Что ж, в некотором смысле так оно и есть. Для женщины первый раз с новым партнером — это всегда слегка перформанс. Это на пороге спальни девушки обычно изображают добродетельных недотрог, которые сами не поняли, как оказались в полночь у тебя на диване с задранными к ушам ногами. А уж за порогом признаком хорошего тона считается перевоплотиться в беспощадную секс-машину. Будь готов к тому, что на каждое твое прикосновение партнерша будет реагировать истошными стонами, словно ты сейчас массируешь ей не плечи, а точку G. Гипертрофированные "ахи" вроде как должны дать тебе понять, что она вся — сплошная эрогенная зона, и проблем с доставлением оргазма не будет.

Еще частенько можно наблюдать, как девушка перевоплощается в опасное сексуальное животное и принимается исполнять все эротические клише, известные на тему женского доминирования: решительно подтолкнуть парня к кровати, оседлать, взмахнуть гривой, закрыть ему рот очень французским поцелуем и т.д.

Зачем я тебе все это рассказываю? Во-первых, для того, чтобы ты правильно трактовал происходящее и не думал плохого про девушку, — мол, она и во все остальные сексы будет паясничать. (Нет, не будет — после того как ты осознаешь, насколько она убийственно сексуальна). Во-вторых, чтобы ты по возможности тоже скорректировал свое поведение в сторону более экспрессивного. Женщина — удивительный человек. Даже когда ты лежишь под ней, она не уверена, что достаточно нравится тебе. А своими темпераментными вздохами, утробными мычаниями и комментариями в духе "Святые угодники, как же мне хорошо!" ты здорово подбодришь партнершу.

ЭТАП

№4

НАДЕНЬ ПРЕДОХРАНИТЕЛЬ

Презерватив должен быть у тебя (и не твоего ума дело, чем набит девушкин клатч) и должен быть надет беспрекословно. Это железобетонное правило первого секса. Хотя бы потому, что все коммуникации на эту тему за секунду до того, как слиться в пароксизме страсти, — расспросы, не пьет ли случайно девушка таблетки и не оснащена ли внутриматочной спиралью/клятвенные заверения, что ты чист, как слеза девственницы, и завтра же предъявишь соответствующую справку/жалобы на то, что в гандоне ты ничего не почувствуешь/спекулятивные заходы из серии: "Ты что, мне не доверяешь?"/демонстрация черного пояса по тхэквондо в качестве доказательства, что у тебя все в порядке с реакцией, — выглядят: а) неуместно, б) неизбежно убьют нужный настрой. Ну и сомнения, стоит ли разрушать романтику момента неловкой возней с резиновыми изделиями, оставь шестиклассникам. Стоит-стоит. Да и вообще, к чему так рисковать? И я, понятное дело, имею в виду не только риск остаться в этот вечер без секса (а ведь и такой поворот событий возможен), но и риск заполучить какой-нибудь, не к ночи будь помянут, мягкий шанкр.

ЭТАП

№5

КЛАССИКА ЖАНРА

По шкале от "скучного" до "разнузданно-извращенного" ваш дебют должен быть все-таки ближе к классике (если, конечно, речь не идет о свидании на одну ночь, где, насколько я помню, принято вытворять черт-те что, раз вы все равно больше не увидитесь). Мыслится, что ты отыграешь внятную и достаточно продолжительную прелюдию (не меньше 10 минут), во время которой проинспектируешь все эрогенные зоны на теле партнерши и тем самым зарекомендуешь себя пылким и любознательным любовником. Далее смена поз — двух-трех комбинаций будет достаточно: с одной стороны, это и не монотонное вдалбливание женщины в матрас, а с другой, партнерша не успеет почувствовать себя гимнастическим снарядом. К тому же жонглированием обычно увлекаются малоопытные индивидуумы, а не в твоих интересах быть принятым за оного.

Еще одно пожелание-тире-совет: не ленись в процессе хоть изредка смотреть партнерше в глаза и, слегка притормозив с фрикциями, сливаться с ней в поцелуе, чтобы соблюсти баланс порнографичности и романтичности. Для первого раза это, пожалуй, важнее, чем для всех остальных.

СЕКСА НОЛЬ

Четыре вещи, которые сделают ваш первый раз последним

1

ВКЛЮЧЕННЫЙ ТЕЛЕВИЗОР

Даже если еще в юности ты открыл, что фильм "Титаник" — идеальный бабоукладчик, телевизор обязан быть заменен на музыку (да хоть бы и из того же "Титаника"), как только вы приступите к взаимному раздеванию. Даже женатые люди не должны себе позволять совокупляться под телек. Не говоря уже о тех, кто только познакомился. Но фон тебе понадобится. Если совсем без музыки — будут слышны всякие хлюпанья и чмоканья, скрип кровати, за стенкой кто-то ссорится... Короче, кирдык романтике.

2

НЕУБЕДИТЕЛЬНАЯ ЭРЕКЦИЯ

Для женщины нет ничего унизительнее, чем битый час приводить мужчину в состояние боевой готовности. Хотя вру, есть — приводить-приводить, но так и не добиться результата.

3

ЗЕРКАЛО РЯДОМ ИЛИ НАД КРОВАТЬЮ

Так ты убьешь и без того мизерный шанс девушки на оргазм (до того ли ей будет, если внезапно обнаружится, что целлюлитом у нее заросли даже локти!). Кроме того, из миссионерской позиции откроется превосходный вид на твои бледные, ритмично подрагивающие ягодицы — а ведь далеко не факт, что это зрелище покажется партнерше возбуждающим.

4

НЕСВЕЖЕЕ ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

Уверена, щепетильность в этом вопросе проявит даже девушка, воспитанная стаей обезьян. Так что если есть хоть какая-то, пускай чисто умозрительная, возможность, что на твою подушку сегодня преклонишь голову не ты один, заблаговременно смени постельное белье.

ЭТАП

№6

НАПЕРЕГОНКИ К ФИНИШУ

Трагизм ситуации в том, что обычно люди до обидного нелепо выглядят в момент добывания и получения оргазма. Все эти сведенные напряженной гримасой лица, неестественные позы, чваканье слизистых... Так что либо оргазм (и я рискую запечатлеться в памяти мужчины с пунцовым от натуги лицом), либо никакого оргазма, зато картинка будет близка к безупречной. Точнее сказать, выбора-то никакого и нет — хрен с ним, с оргазмом этим, но лицо потерять никак нельзя. Поэтому шанс, что девушка в вашу первую ночь финиширует бурно и продолжительно, ну оооооооооочень невелик. И ты, пожалуйста, не смей корить ее за то, что вместо настоящего пика наслаждения партнерша может подсунуть тебе — и наверняка подсунет — фальшивку. Дело реально не в тебе, а в ней (я отдаю себе отчет, насколько дурная репутация у этой фразы, но в данном случае все обстоит именно так).

Что до твоего оргазма, то он рано или поздно случится. Но лучше все же рано. Иначе партнершу посетят неприятные подозрения, что вы скачете друг на друге уже второй час вовсе не потому, что ты держишься из последних сил, лишь бы подарить ей пару лишних мгновений блаженства, — ты банально не можешь кончить (ясен пень, из-за того, что она уродлива и несексуальна). Так что мой тебе совет — не затягивай процесс.

“Если девушка не планирует финишировать, значит, даже и не стоит начинать делать ей куннилингус?” — поступил тут вопрос из зала. Нет, не значит. Помнишь, я упоминала вначале про то, что первый секс — это в первую очередь демонстрация потенциала? Так вот, имеет смысл дать понять девушке, что ты не видишь ничего предосудительного в контакте своего носа и ее промежности. Никто не ждет, что ты потратишь на куннилингус изнурительные полчаса. Достаточно просто немного поцеловать девушку в укромные места — и она сделает все нужные выводы. Например, что ты наверняка мастер оральных ласк, раз сам полез, и в следующий раз, когда не будет всей этой суеты, непременно доведешь начатое до логического “Да, милый, да!”.

ЭТАП

№7

ПОСТСЕКСУМ

Многие девушки придают парной ночевке чуть ли не большее значение, чем самому сексу. В совместном сне с последующим завтраком, приготовленном в четыре руки, нам мерещится что-то настолько интимное и многозначительное, что нет-нет да и начнешь задумываться: какие симпатичные детишки могли бы у нас получиться. А это, ясное дело, преждевременно. Рекомендую тебе сто раз подумать, прежде чем оставить свежеотлюбленную девицу у себя дома или самому задерживаться у нее до утра. Даже если в твои планы входит увидеться вновь с этой девушкой на территории одной кровати.

Итак, негласный посткоитальный этикет гласит, что, отстрелявшись, рекомендуется поваляться, пообниматься и поболтать, а не нестись с прытью таксы в душ или не облачаться обратно в штаны (типа добился, чего хотел, а теперь драпаешь). Несмотря на неизбежный рефрактерный период, постарайся выглядеть и вести себя не слишком отстраненно. Женская физиология такова, что в течение получаса после секса нам особенно остро хочется нежности и ласки. К тому же партнерша наверняка будет подсознательно искать подтверждения того, что даже после всего содеянного ты не считаешь ее “такой”. Так что не ленись, погладь торчащие из-под одеяла части партнерши и пошепчи, насколько ты доволен проделанной работой.

В вопросе выпроваживания девушки лучше придерживаться проверенного временем рецепта: через полчаса-час после последнего соития (мало ли, вам захочется повторить грехопадение?) и следовавших за ним валяний ты произносишь кодовую фразу: “Пойду-ка сделаю нам чая/кофе и вызову такси” — и без промедления принимаешься за дело. Звучит не так обидно, как “Ну, тебе, кажется, пора”, но определенно вносит ясность в происходящее. Если вы прелюбодействовали на девушкиной территории, постарайся сочинить и озвучить некий предлог, почему ты не можешь задержаться (“Рано с утра надо встретить бабулю на вокзале и выгулять хомяка”). История знает примеры, когда в силу фатального стечения обстоятельств (например, вы оба так нанервничались и натрудились, что заснули) девушка встретила у тебя рассвет. Нивелировать вопиющую романтичность ситуации можно приглашением отзавтракать вне дома. Ну и, наконец, воздержись раздавать обещания — перезвонить, починить смеситель, поужинать с ее родителями во вторник. Особенно, если ты еще и сам не уверен, что планируешь их выполнять. ■

ПРОФИЛАКТИКА

ЧУМОВЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ

ТЫ ВСЕ ЕЩЕ СЧИТАЕШЬ, ЧТО САМЫЕ МАССОВЫЕ УБИЙЦЫ В ИСТОРИИ — ЭТО ТЕ САМЫЕ УСАТЫЕ ДИКТАТОРЫ? ОНИ, РАЗУМЕЕТСЯ, ПРЕСТУПНИКИ, НО МЫ ПОЛИСТАЛИ УЧЕБНИКИ И НАШЛИ КИЛЛЕРОВ ПОСТРАШНЕЕ — БЕЗДУШНЫХ, БЕЗЖАЛОСТНЫХ И НЕЗАМЕТНЫХ. УЗНАЙ, ЧЕМ СЕЙЧАС ЗАНИМАЮТСЯ МИКРОБЫ, ОТВЕТСТВЕННЫЕ ЗА МИЛЛИОНЫ ТРУПОВ.

ТЕКСТ: КИРИЛЛ ТИЩЕНКО, АРТЕМ БЕТЕВ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

ЧУМА

НА БОЕВОМ СЧЕТУ Самая смертоносная пандемия чумы прокатилась в середине XIV века по всей Евразии, от Китая до Испании, унеся, по оценкам историков, жизни как минимум 60 млн человек. Учитывая, что всего в это время на Земле жило 450 млн человек, последствия "черной смерти" (так назвали эту пандемию) были катастрофическими. Европа потеряла примерно треть своего населения — недостаток рабочих рук здесь ощущался еще минимум 100 лет, хозяйства были заброшены, экономика лежала в руинах. Все последующие века также были отмечены крупными вспышками чумы, последняя произошла в 1910–1911 годах на северо-востоке Китая.

ФИО Мы позаимствовали название у арабов. Они называли чуму "джумма" — "шарик", или "боб" (так выглядит бубон — воспаленный лимфоузел чумного больного).

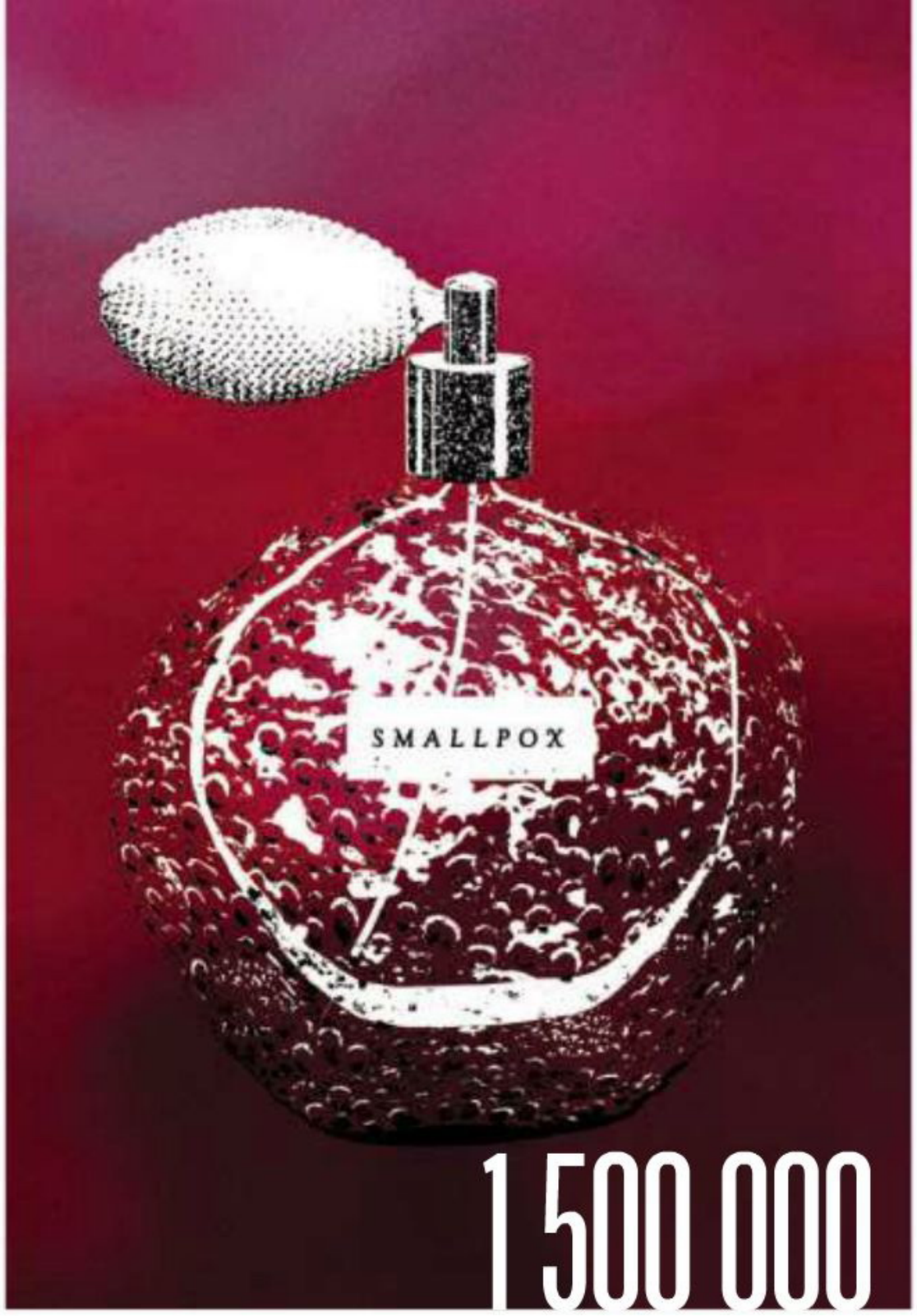
ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Так как для большого количества тел, которые каждый день и почти каждый час свозились к каждой церкви, не хватало освященной для погребения земли, особливо если бы по старому обычаю всякому захотели отводить особое место, то на кладбищах при церквах вырывали громадные ямы, куда сотнями клали приносимые трупы, нагромождая их рядами, как товар на корабле, и слегка засыпая землей, пока не доходили до краев могилы". (Джованни Боккаччо, "Декамерон")

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Различают три формы чумы: бубонную, легочную и септическую. Все три вызывает бактерия Yersinia pestis (или чумная палочка). Она живет в организмах грызунов, обладающих противочумным иммунитетом. А переносят бактерий на людей блохи, покусавшие крыс. Бактерия блокирует пищевод блохи, и та из-за постоянного голода кусает всех, кто попадается на ее пути, и тут же срыгивает чумной "концентрат" в ранку.

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ В Средние века чумные бубоны вырезали или вскрывали и прижигали. Чуму воспринимали как отравление некими ядовитыми миазмами, потому больных лечили известными на тот момент противоядиями, например, толчеными драгоценностями. Сейчас с чумой вполне успешно борются распространенными антибиотиками.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ Ежегодно чумой заболевают около 2,5 тыс. человек, правда, не в одном месте, а по всему миру. Врачи вроде как держат ситуацию под контролем, но угроза новых катастроф никуда не делась — чумная палочка эволюционирует, и старые лекарства перестают действовать. Например, еще в 2007 году на Мадагаскаре был зарегистрирован случай смерти от штамма чумной палочки, устойчивой к действию целых 8 видов антибиотиков.

НАТУРАЛЬНАЯ ОСПА



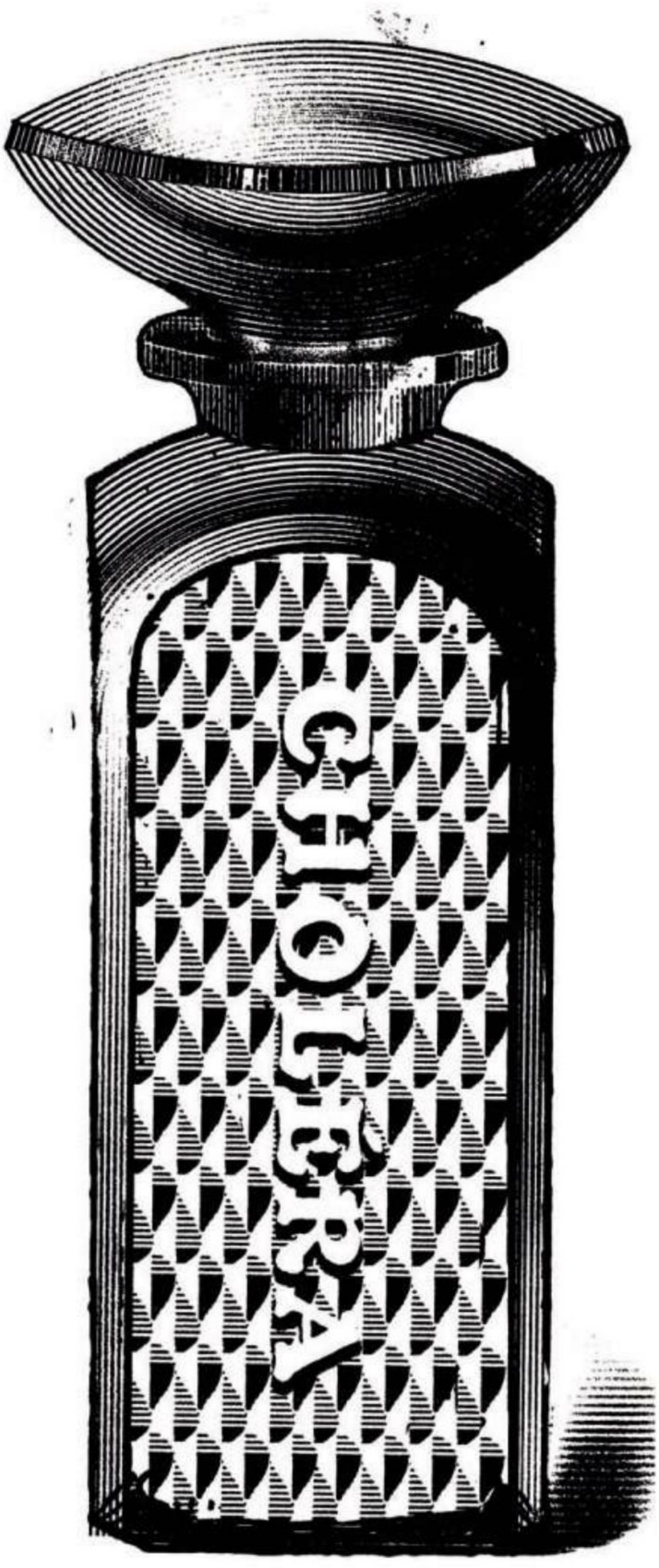
НА БОЕВОМ СЧЕТУ В Средние века женщина без оспин на лице автоматически зачислялась в красавицы, а остальные скрывали рубцы под толстым слоем белил и румян. Так появилась мода на чрезмерное использование косметики, не затихающая до сих пор. Ученые-филологи утверждают, что все живущие ныне Рябовы, Рябцевы, Рябинины, Рябушинские, Щедрины, Шадрины, Корявины и т.д. происходят от предков, щеголявших оспинами (в разных диалектах — рябинами, щедрами и т.д.).
В XVII–XVIII веках появилась статистика: только в Европе тогда ежегодно заболевали оспой около 10 млн человек, 1,5 млн из них умирало. Именно эта инфекция помогла белому человеку покорить обе Америки. Например, на территории Мексики в XVI веке от завезенной испанцами оспы погибло 3 млн туземцев — и воевать колонизаторам стало не с кем.
ФИО Русская "оспа" имеет один корень с "сыпью". В английском оспу именуют "малой сыпью" (small pox). Большой, или великой, сыпью (great pox) джентльмены прозвали сифилис.
ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Нана осталась одна, с обращенным кверху лицом, на которое падало пламя свечи. То был сплошной гнойник, кусок окровавленного, разлагающегося мяса, валявшийся на подушке. Казалось, эта бесформенная масса, на которой не сохранилось ни одной черты, покрылась уже могильной плесенью. Левый глаз, изъеденный гноем, совсем провалился, правый был полуоткрыт и зиял, как черная отвратительная дыра. Из носу вытекал гной. Одна щека покрылась красной коркой, доходившей до самых губ и растянувшей их в отвратительную гримасу смеха". (Эмиль Золя, "Нана")

ЧЕЛОВЕК ЕЖЕГОДНО УМИРАЛО ОТ ОСПЫ В ЕВРОПЕ В XVII–XVIII ВЕКАХ

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Попадая в организм человека, оспенные вирионы Variola major и Variola minor вызывают появление на коже пузырьков-пустул, на их месте остаются рубцы — если повезло выжить, конечно. Болезнь передается воздушно-капельным путем, кроме того, вирус несколько месяцев сохраняет активность в чешуйках с кожи больного.
МЕТОДЫ ОБОРОНЫ Индусы задабривали богиню оспы Мариатале богатыми дарами. Японцы, европейцы и африканцы верили, что демон оспы боится красного цвета: больных одевали в красную одежду и помещали в комнату с красными стенами. В XX веке оспу лечили противовирусными препаратами.
ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ В 1979 году ВОЗ объявила о полном искоренении натуральной оспы, за что спасибо тотальной вакцинации населения. Но США и Россия хранят образцы возбудителей "для научно-исследовательских целей", и вопрос об их полном уничтожении постоянно откладывается. Тайные коллекции вирионов оспы также могут быть у Северной Кореи и Ирана — в этом уверен, например, Геннадий Онищенко. Любое обострение международной обстановки может привести к использованию этих вирусов как оружия. А ты привит от оспы?

ЧУМА XX ВЕКА

Какой микроорганизм вызовет следующую смертоносную пандемию, предсказать невозможно. Но врачи уверены, что время суровых инфекционных заболеваний для человечества еще не миновало — все время появляется что-нибудь новенькое. Так, в прошлом году в Саудовской Аравии были зафиксированы первые случаи заболевания т.н. ближневосточным коронавирусом. Эта инфекция относится к тому же роду, что и вирус атипичной пневмонии, но при этом гораздо опаснее для человека, так как может поражать не только легкие, а еще печень, почки и кишечник. Кроме того, в отличие, например, от т.н. птичьего гриппа, новый коронавирус может передаваться человеку от большого количества животных, например, от обезьян, свиней, летучих мышей и кроликов. На сегодня, несмотря на усилия эпидемиологов, вирус уже проник на территории Иордании, Катара, ОАЭ, Туниса, Франции, Германии и Великобритании. На момент сдачи этого номера МН в печать новой инфекцией по всему миру заразилось 55 человек, 31 человек умер.



ХОЛЕРА

НА БОЕВОМ СЧЕТУ Эта кишечная инфекция до конца XVIII века почти не трогала Европу, довольствуясь кровавой жатвой в дельте Ганга. Но затем перемены в климате, вторжения европейских колонизаторов в Азию, развитие торговых и пассажирских перевозок сделали свое черное дело: в 1817–1961 годах Европа пережила 6 пандемий холеры. Самая грандиозная из них (третья, 1844–1864 гг.) убила 2,5 млн человек.

ФИО Слово "холера" греческое — от слов "желчь" и "теку" (из заболевшего и в самом деле буквально вытекает вся внутренняя жидкость). Холеру также называют "синей смертью" — за характерный синюшный цвет кожи больных.

ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Больной, резко ослабевший, мечется в безысходной тоске. Наряду с быстро наступающей прострацией бывают случаи сильного беспокойства; температура опускается до 35–34°С и ниже. Пульс падает. Развивается цианоз (синюха), доводящий до почернения ногтевые фаланги, нос, уши. Глаза ввалившиеся и обведены широкими синими кругами. Кожа, теряя с жидкостью свою упругость, будучи собрана в складку, не расправляется; кожа на ладонях стягивается. Сипнет и исчезает голос". (Александр Генрици, "Воспоминания о пережитых мною холерных эпидемиях")

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Холерный вибрион, бактерия Vibrio cholerae, обитает в водоемах. Попав в тонкую кишку человека, начинает выделять энтеротоксин, вызывающий обильный понос, а затем и рвоту. При тяжелом течении болезни обезвоживание протекает настолько быстро, что человек умирает спустя несколько часов после появления первых симптомов.

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ Больных холерой согревали приложенным к ступням самоваром или утюгом, поили настоем цикория и солода, натирали камфорным маслом. Во время эпидемии болезнь "отпугивали" поясом из красной фланели или шерсти. Сегодня заболевших холерой успешно лечат антибиотиками, а при дегидратации хорошо помогают специальные растворы солей, которые больной либо пьет, либо получает внутривенно.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ Специалисты ВОЗ утверждают, что мы живем во время седьмой пандемии холеры, которая началась в 1961 году. Пока от этой инфекции страдают, в основном, жители неблагополучных стран, прежде всего в Южной Азии и Африке (ежегодно заболевают 3–5 млн человек, из которых 100–120 тыс. умирают). Правда, специалисты высказывают опасения, что глобальная деградация окружающей среды вскоре приведет к проблемам с чистой водой и в развитых странах. Плюс из-за глобального потепления природные очаги холеры появятся в более северных государствах. Между тем прививки от холеры не существует.

ТИФ

НА БОЕВОМ СЧЕТУ До середины XIX века так называли вообще все болезни, которые сопровождаются сильной лихорадкой и помутнениями сознания. Среди них особенно опасны были сыпной, возвратный и брюшной тиф. Первый, например, в кампанию 1812 года выкосил почти половину вторгшейся в Россию 600-тысячной армии Наполеона (чем немало способствовал победе русского оружия). Впрочем, в 1917–1921 годах Россия вернула этот "должок" тифу — умерло 3 млн наших сограждан. От возвратного тифа сильнее страдали Африка и Азия, в 1917–1918 годах только в Индии погибло 500 000 человек.

ФИО Происходит от греческого "тифос" — "туман", "спутанное сознание". Сыпной тиф характеризуется мелкими розовыми высыпаниями на коже; возвратный — тем, что после первого приступа болезни инфицированный будто бы приходит в себя на 4–8 дней (чтобы потом вновь свалиться с ног); а брюшной — и вовсе кишечная инфекция, сопровождающаяся поносом.

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Бактерий-возбудителей "сыпняка" и возвратного переносят вши, вот почему вспышки этих инфекций происходят в скоплениях людей во время гуманитарных катастроф. Если тебя укусит одна из этих мелких тварей, не чешись — именно через расчесы инфекция попадает в кровь. "Брюшняк" — дело рук палочки Salmonella typhi, которая проникает в организм с пищей и водой, поражает кишечник, печень, селезенку.

ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА "Бунчук хватался за голову, прижимал к пылающему, багровому лицу свои широкие ладони. Ему казалось, что из глаз его сочится кровь, а весь мир, безбрежный, неустойчивый, отгороженный от него какой-то невидимой занавесью, дыбится, рвется из-под ног. Бредовое воображение его лепило невероятные образы". (Михаил Шолохов, "Тихий Дон")

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ В Средние века источником заразы считали зловоние, исходившее от заболевших. Британские судьи, которым приходилось общаться с больными тифом преступниками, носили в качестве средства защиты бутоньерки из цветов с сильным ароматом и раздавали их присутствовавшим на суде — красивая, но бесполезная традиция. С XVII века тиф, как и все другие болезни, сопровождающиеся повышением температуры, пытались лечить завезенной из Южной Америки корой хинного дерева. Сегодня в бой против тифа вполне успешно идут антибиотики.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ Возвратный и сыпной тиф были исключены из списка особо опасных болезней ВОЗ в 1970 году. Победить эти две болезни помогла активная борьба с педикулезом (то есть вшивостью), идущая по всей планете. А вот брюшной тиф продолжает свое темное дело. Оптимальные условия для эпидемии — жара, недостаток питьевой воды и проблемы с гигиеной. Так что Африка, Южная Азия и Латинская Америка все время под прицелом. По оценке ВОЗ, брюшным тифом ежегодно во всем мире заболевают 20 млн человек, 800 тыс. из них погибают.

БЛАГОРОДНАЯ ПЛЕСЕНЬ

Человечество сдерживает эпидемии чумы, холеры и тифа только благодаря антибиотикам. И только они могут спасти нас от проказы. Считается, что первый антибиотик открыл английский бактериолог Александр Флеминг — в 1928 году он первым заметил, что выделяемое плесенью вещество убивает некоторые бактерии. Флеминг назвал это вещество пенициллином, но ученый был уверен, что просто открыл очередной, правда, крайне сильный, антисептик, которым можно будет обеззараживать раны. Метод выделения пенициллина из плесени и его промышленного производства к 1940 году разработали другие ученые — английский бактериолог Говард Флори, биохимики Эрнст Чейн и Норман Хитли. Они же выяснили главное: пенициллин способен убивать инфекцию внутри организма при введении в кровь. Так что Нобелевскую премию по медицине за 1945 год Флеминг вполне заслуженно разделил с этими коллегами.

ЛЕПРА

НА БОЕВОМ СЧЕТУ Лепра, она же проказа, — “медленная” болезнь. Она не проносилась пандемиями по континентам, как та же чума, а тихо, день за днем, завоевывала пространства. В начале XIII века в Европе было 19 тысяч лепрозориев, и счет жертв шел на миллионы. К эпохе Возрождения смертность от лепры резко упала, но, скорее всего, не потому, что ее научились лечить. Инкубационный период этой болезни — от 2 до 20 лет. Пришедшие в Европу “быстрые” инфекции вроде тех же чумы и холеры убивали человека еще до того, как он успевал утвердиться в статусе прокаженного. Ну а потом появились гигиена и современные методы лечения, так что на данный момент прокаженных в мире — менее 200 тысяч, причем большинство проживают в странах Азии, Африки и Латинской Америки.

ФИО От греческого “лепра” — “болезнь, которая делает кожу чешуйчатой”. На Руси также именовалась проказой — от глагола “казить”, т.е. искажать, обезображивать. Другие имена — болезнь Хансена, финикийская болезнь, “скорбная болезнь”, “крымка”, “ленивая смерть”, болезнь Святого Лазаря и др.

ПОРТРЕТ ОТ КЛАССИКА “Когда-то они были людьми, но теперь это были чудовища, изувеченные и обезображенные, словно их веками пытали в аду, — страшная карикатура на человека. Пальцы — у кого они еще сохранились — напоминали когти гарпий; лица были как неудавшиеся, забракованные слепки, которые какой-то сумасшедший бог, играя, разбил и расплющил в машине жизни. Кое у кого этот сумасшедший бог попросту стер половину лица, а у одной женщины жгучие слезы текли из черных впадин, в которых когда-то были глаза”. (Джек Лондон, “Кулау-прокаженный”)

ПОЧЕРК ПРЕСТУПЛЕНИЯ Подхватить эту болезнь можно только при длительном кожном контакте с носителем инфекции — ну или если ты проглотишь его слюну или сопли. Спустя очень продолжительное время (зафиксированный рекорд — 40 лет) бацилла Хансена (она же Mycobacterium leprae) превращает человека сначала в урода, покрытого пятнами и наростами на коже, а затем в гниющего заживо инвалида. Повреждения периферической нервной системы лишают беднягу способности чувствовать боль. Можно незаметно для себя отрезать себе палец, а потом удивляться — куда он исчез?

19 000
ЛЕПРОЗОРИЕВ БЫЛО В ЕВРОПЕ В НАЧАЛЕ XIII ВЕКА

МЕТОДЫ ОБОРОНЫ В Средние века заболевших лепрой объявляли умершими еще при жизни и отправляли в лепрозории — своего рода концлагеря, где больные медленно умирали. Излечить прокаженных пытались с помощью растворов, содержащих золото, кровопусканий и ванн, наполненных кровью гигантских черепах. Сегодня при своевременном диагностировании от лепры можно полностью излечиться с помощью антибиотиков.

ШАНСЫ ВЫЙТИ НА СВОБОДУ В России с 2000-го по 2010 год лепрой заболели всего 9 человек, однако по-прежнему действуют 4 лепрозория — в Астрахани, Подмосковье, Ставропольском и Краснодарском краях. Можно с уверенностью говорить, что эпидемия проказы нам не грозит. ■

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

510

ККАЛ — ПРИМЕРНО ПЯТУЮ ЧАСТЬ РЕКОМЕНДУЕМОЙ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО МУЖЧИНЫ — СОДЕРЖИТ “БИГ МАК”. РЕЦЕПТ НЕ МЕНЕЕ ВКУСНОГО, НО В ДВА С ЛИШНИМ РАЗА МЕНЕЕ КАЛОРИЙНОГО БУРГЕРА НАЙДЕШЬ НА СТР. 78

7

СЕКУНД В СРЕДНЕМ НАДО ДЕВУШКЕ, ЧТОБЫ СОСТАВИТЬ О ТЕБЕ ПЕРВОЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ. КАК НЕ ИСПОРТИТЬ ЭТО ВПЕЧАТЛЕНИЕ ПЕРВЫМ ЖЕ СЕКСОМ, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 92

РЕМЕНЬ +

ЭТИМ СРЕДСТВОМ, ПО СТАТИСТИКЕ ВЦИОМ, ВОСПИТЫВАЮТ СВОИХ ДЕТЕЙ 17% РОССИЯН (52% ИЗ НИХ УНАСЛЕДОВАЛИ ПРИВЫЧКУ ОТ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ). КАК СТАТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОРОШИМ ОТЦОМ — ПИШЕМ НА СТР. 86

1/2

РОССИЯН ОЧЕНЬ ЗАБЛУЖДАЮТСЯ, ПОЛАГАЯ, ЧТО АНТИБИОТИКИ УБИВАЮТ НЕ ТОЛЬКО БАКТЕРИИ, НО И ВИРУСЫ. О СМЕРТЕЛЬНЫХ БОЛЕЗНЯХ, ОТ КОТОРЫХ АНТИБИОТИКИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СПАСЛИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВО, — ЧИТАЙ НА СТР. 100

$400

ПЕРВЫЙ АКТЕРСКИЙ ГОНОРАР, ПОЛУЧЕННЫЙ ЧЕННИНГОМ ТАТУМОМ В 2000 ГОДУ ЗА УЧАСТИЕ В КЛИПЕ РИКИ МАРТИНА SHE BANGS. КАК ИЗ БЕЗЛИКОГО ТАНЦОРА ОН ПРЕВРАТИЛСЯ В БОЛЬШУЮ КИНОЗВЕЗДУ — НАПИСАНО НА СТР. 72

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

ХУК В ЧЕЛЮСТИ

Российский биг-вейв серфер Сева Шульгин стал единственным русским спортсменом, прокатившимся на Джоус — одной из самых опасных волн мира высотой с пятиэтажный дом.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН
ФОТО: СЕРГЕЙ ЗАВЕРШИНСКИЙ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЧТО Огромная волна Джоус, которая у северного побережья гавайского острова Мауи превращается в гигантскую стену воды, достигая 20-метровой высоты.

КОГДА Зима и ранняя весна — именно в это время к Мауи приходит Джоус, сформировавшись благодаря штормам у берегов Камчатки. Замерзнуть не бойся — на острове в это время в среднем +26°С.

ЗАЧЕМ Джоус — одна из самых опасных волн для серфинга в мире. Так что без серьезной многолетней подготовки на ее гребне тебе делать нечего, а вот посмотреть, как волну седлают профессиональные серферы, очень даже стоит — незабываемое зрелище.

КАК 12 часов лета до Лос-Анджелеса, Сан-Франциско или Сиэтла, а оттуда 6 часов местными авиалиниями до Мауи.

Гавайский остров Мауи может похвастаться множеством серфовых спотов — прибрежных точек, в которых ветер, береговая линия и строение дна создают наиболее благоприятные условия для формирования волн, кататься на которых рискуют только профессионалы. Однако даже самые отчаянные сорвиголовы меняются в лице, говоря о Пеахи — так на гавайском наречии звучит название волны, которую серферы называют Джоус, или Челюсти. И речь тут кое о чем гораздо более внушительном и масштабном, нежели какая-то там здоровенная акула из фильма Стивена Спилберга.

Это название — нет, даже, скорее, имя — Jaws, — с благоговением произносят серферы всего мира. Джоус — это серия гигантских волн, которая несколько раз в год — зимой и ранней весной — зарождается из штормов у берегов Камчатки и со скоростью 80–90 км/ч держит свой путь через Тихий океан. Достигнув района гавайского острова Мауи, в 700 метрах от берега волна натыкается на барьерный риф, и тут-то и происходит ее превращение в Джоус. Скорость волны замедляется до 50 км/ч, и из-за сопротивления рифу ее высота вырастает со "скромных" 7–8 метров до 20 и более, после чего Джоус всей своей массой обрушивается на берег острова, с которого все это действо и правда напоминает захлопывающуюся пасть неведомого чудовища. Джоус — не самая высокая волна для серфинга на планете, однако невероятная масса, обеспеченная многокилометровым разгоном скорость движения и прячущийся под водой коралловый риф делают ее одной из самых опасных соперниц для серфера.

Когда на Мауи приходят Джоус, туристы и местные жители лишь с опаской и восхищением наблюдают за страшными и величественными играми волн с берега и крутят пальцем у виска, видя, как очередной смельчак-серфер носится по побережью, ища безопасный выход в море. Если у берега резвится Джоус, то это может обеспечить только одна точка Мауи — крохотная бухта Малико на северном берегу острова, находящаяся рядом с пляжем Хуукипа. Остальная часть прибрежной зоны в это время покрыта бурлящим непроходимым месивом из волн и морской пены.

Джоус — это вышак. Категория сложности, после прохождения которой можешь смело причислять себя к элите мирового серфинга. Риск огромен: при неудачном стечении обстоятельств гигантская волна если тебя и не утопит, то запросто разобьет о прибрежные скалы и каменистое дно. Счет своим жертвам Джоус ведет с 1992 года, когда в январе волну впервые оседлал американец Лэрд Гамильтон, а уже в апреле она утопила одного из его напарников. "До меня ни одному из русских серферов не удавалось прокатиться на Джоус, — нескромничает 43-летний серфер Сева Шульгин. — И вообще, парней, которым поддалась эта волна, можно по пальцам пересчитать. Человек 50 от силы со всего мира наберется, в том числе я". И пока я представляю себе 51 палец, Шульгин продолжает: "Я к этой волне шел 14 лет, маловероятно, что кто-то из моих соотечественников что-то подобное повторит в ближайшее время".

Тем невероятнее сидеть с Шульгиным в кафе на одной из московских набережных, болтать обо всякой ерунде и слушать истории из его жизни. В юности подающий серьезные надежды хоккеист, после сложного перелома ключицы и разрыва связок плеча Сева ушел из профессионального спорта, а в 1993 году плотно подсел на серфинг, увидев, как московские виндсерферы пытаются поймать скудный ветер на Москве-реке в районе Строгино. "Этот момент и стал отправной точкой моей непростой, зато динамичной и счастливой серфовой жизни, — говорит Шульгин. — Например, я ни разу не работал в какой-либо официальной конторе, "на дядю", и моим единственным, но очень строгим начальником был Мировой океан, который диктовал мне, в какую точку планеты отправляться за хорошими волнами и где совершенствовать свое мастерство. В 1999 году, когда меня занесло на Гавайи, я впервые увидел Джоус и потерял сон. Мне была нужна эта волна". Похоже, нормальный сон к Шульгину вернулся только этой весной, когда мечта, наконец, сбылась. Отправившись на Мауи в марте 2013-го, серфер провел в попытках оседлать Джоус почти месяц, пока "челюсти", в конце концов, не пали к его ногам.

WWW.MHEALTH.RU МН

Мировой рекорд по покорению самых больших волн принадлежит 45-летнему американскому серферу Гаррету Макнамаре. 29 января 2013 года он сумел прокатиться на волне высотой более 30 метров, которая пришла к португальскому берегу в районе Прайа-ду-Норте. Для сравнения: стандартная хрущевская пятиэтажка почти в 2 раза ниже.

ПРАВИЛА

В этой игре со смертью существует два варианта действий. Первый называется тоу-ин серфинг (taw-in surfing) и включает в себя троих игроков: Джоус, серфера и пилота джет-ски (гидроцикла), буксирующего серфера на волну, так как силы рук человека недостаточно, чтобы самостоятельно выплыть на гребень. “Этот персонаж всегда является главным ключом к победе над Джоус, — объясняет Шульгин. — Пилот может отбуксировать серфера как в лучшее, так и в наихудшее место волны, если у него недостаточно опыта и навыков. Также он должен рассмотреть среди множества волн ту, которая вырастет в Джоус и наиболее подходит для катания, — эта волна темнее остальных из-за большей массы воды, а значит, и высота ее будет больше. Иногда такие волны идут друг за другом, и это отличный расклад: первая, которую мы пропускаем, разравнивает поверхность океана, съедая трамплины и неровности, а следующая будет идеальной для катания”.

Джет буксирует держащегося за фал серфера на вершину растущей волны. После этого спортсмен бросает фал и начинает скользить, будто скатываясь с горы, двигаясь вниз и наискосок к подножию волны и уходя от зоны ее обрушения, которая может быть “правой” или “левой”, в зависимости от направления движения гребня. Обычно катание на одной волне длится около 20 секунд, после чего серфера снова подбирает джет и буксирует на следующую вершину.

Второй вариант покорения волны — вейврайдинг, то есть катание на Джоус с техникой виндсерфинга. В этом случае пилот джета везет серфера из бухты Малико вместе с доской и парусом к волне, останавливаясь на расстоянии около 50 метров от нее. Здесь спортсмен встает на доску, ловит парусом ветер, самостоятельно выходит на гребень и при скатывании управляет доской с помощью паруса.

Также пилот джета — единственный для серфера ключ к спасению, если ему не удается удержаться на доске и вся многотонная водная масса обрушивается прямо на него. Любое промедление пилота в зоне обрушения Джоус может иметь страшные последствия для серфера. “Между волнами постоянно находится дежурный джет, пилот которого следит за происходящим на воде и в случае происшествия дает сигнал остальным джетам, которые стоят на безопасном расстоянии”.

Только вовремя подоспевший джет помог Шульгину выбраться, когда во время одной из тренировочных попыток через секунду после обрушения волны огромная масса воздуха с пеной сбила его с доски. “Я оказался в барабане стиральной машины, крутящемся в режиме 800 оборотов в минуту, — вспоминает Сева. — Такое месиво длится не более 40 секунд, но они кажутся тебе вечностью. Волна крутит тебя, как мягкую игрушку, опуская все ниже и ниже под воду. Становится все темнее и темнее. Ты уже не понимаешь, где дно, а где поверхность. Легко поддаться панике”.

Но когда серферу все же удается сориентироваться и выплыть на поверхность, его ждет новое испытание — пена, оставшаяся после обрушения волны. “Казалось бы, долгожданный глоток воздуха так близок, но выныриваешь ты будто во взбитые сливки, — говорит Сева. — И нет никакой возможности опереться на воду и добраться до воздуха. Пришлось терпеть, пока пена не осядет, и ждать направляющегося ко мне джета”.

Спастись в одиночку серферу не удастся ни при каких обстоятельствах — ему лишь остается надеяться на проворность пилота джета и его мастерство. И в момент, когда голова серфера, наконец, показывается на поверхности, к нему уже должен подоспеть джет, оборудованный слэдом — специальным плотом из плотного пенопрена, с петлями по бокам. Задача серфера — крепко ухватиться за петлю и хотя бы в полтуловища забраться на слэд, после чего пилот джета вывозит его из зоны обрушения. На всю операцию у людей есть не более 5 секунд, пока не подойдет следующая волна, которая может похоронить и серфера, и джет вместе с пилотом.

“Я из последних сил вынырнул, смотрю — рядом слэд, — с жаром рассказывает Шульгин. — Вцепляюсь побелевшими пальцами в петлю, джет начинает движение, и тут — фьють — петля выскальзывает из пальцев. Я даже выругаться не успел, как меня накрыла вторая волна и барабан стиралки закрутился снова. До сих пор не знаю, как мне удалось выдержать до повторного прихода джета. Главное — это подавить в себе панику и не делать беспорядочных лишних движений, чтобы не обессилеть. И вообще, постараться улыбнуться и отдать себя на волю стихии”.

ЧЕЛЮСТИ

День 5 апреля 2013 года для Севы Шульгина не задался с самого начала. Волны, пришедшие к Мауи от берегов Камчатки, были настолько огромными и мощными, что Гавайская спасательная служба объявила запрет на выход в море любых судов, не говоря уж о катании на серфе. Партнер Шульгина, который должен был отбуксировать его на джете вместе с доской и парусом на Джоус, накануне оказался в больнице, порвав связки плеча. “Я метался по берегу и чуть не рвал на себе волосы от отчаяния, — вспоминает Сева. — Волны были просто гигантскими, для катания — самое то! И я ничего не могу сделать!”

И вот тут Шульгин решился на крайне рискованный шаг — выйти в море самостоятельно на винд-серфинге, т.е. только с помощью паруса. “В самой бухте Малико ветра практически нет, а мне нужно в течение 30 секунд — именно такой был промежуток затишья между волнами — отплыть как минимум на 20 метров от берега, — рассказывает серфер. — Иначе Джоус просто размажет меня по прибрежным скалам. Как я успел отойти на относительно безопасное расстояние от берега — до сих пор не понимаю”.

Шульгин признается, что, очутившись на гребне Джоус, почувствовал себя испуганной девочкой (“Лучше напиши — like a pussy”, — хохочет серфер), по его словам. “Чего там скрывать, коленки тряслись, да еще как. С гребня волна кажется еще громаднее, чем она есть в реальности. Я лечу вниз на автомате, а 15-метровая Джоус пытается неожиданными потоками воздуха вырвать из рук парус, ослепить меня снопами брызг, сбить с доски и увлечь вниз, где меня ждут либо острые камни, либо смерть под толщей воды. После 20 секунд этого боя со стихией, от напряжения и яростного восторга я не сразу заметил, что уже нахожусь в безопасном глубоководном канале, где волна не заламывается, что я весь заляпан хлопьями пены, а навстречу мне несется спасательный джет, пилот которого что-то мне восхищенно орет и улыбается. И только погрузив снаряжение на прицепленную к джету лодку и усевшись за пилотом, я понял, что после 14 лет ожидания и нескольких безуспешных попыток, которые чуть не стоили мне жизни, я все же победил Джоус”.

БОЛЬШИЕ ВОЛНЫ И СМЕРТИ

Гигантские волны, подобные Джоус или Прайа-ду-Норте, которая является самой высокой в мире волной для серфинга, долгое время считались недоступными для серферов. Скорость волны настолько высока, что у спортсмена нет никакой возможности выплыть на нее самостоятельно, а мощь водного потока и хаотичное движение потоков воздушных не дают удержаться на доске. И только в 1991 году пресловутый Лэрд Гамильтон сообразил, что для выхода на волну можно использовать буксир, а к доске прикрепить специальные петли для ступней, чтобы не потерять ее в процессе скатывания с волны. Этот момент и можно считать рождением тоу-ин серфинга и началом популяризации катания на больших волнах. В январе 1992 года Гамильтон покорил Джоус, и с тех пор эта волна стала мечтой всех серьезных серферов — наравне с остальными гигантскими спотами мира вроде таитянской 15-метровой волны Теахупу (название в переводе с местного наречия означает что-то вроде “оторвать голову”).

Если в традиционном серфинге наибольшая опасность, которая тебя поджидает, — это встреча с акулой или утопление по неосторожности, то в случае с биг-вейв серфингом все намного сложнее. Высота волны (не забывай, что это просто вода, и зацепиться в случае падения просто не за что), ее чудовищная мощь и масса, преимущественно скалистое или покрытое кораллами дно, коварные и стремительные подводные течения — все это делает биг-вейв сверхэкстремаль-

ным видом спорта. И плюс ко всему биг-вейв серфинг — далеко не всегда лето, жара и наблюдающие за тобой с берега девушки в откровенных купальниках и с бокалом дайкири. Например, температура волны Данженс, которая приходит к побережью Кейптауна, близка к замерзанию, поэтому вместо твоих любимых шорт придется натягивать толстый гидрокостюм, а девушкам лучше плеснуть горячего чая из термоса.

За этими-то прекрасными и смертоносными гигантами и гоняются биг-вейв серферы по всему миру, изучая прогнозы на специальных ресурсах, постоянно меняя часовые пояса, не принадлежа ни к одной из существующих серф-ассоциаций и практически не участвуя в официальных чемпионатах. “Биг-вейв серферам не важны ни рейтинги, ни медали, — объясняет Шульгин. — В целом соревнования здесь существуют, но все они закрытые — Invitational, что значит “по приглашению организаторов”. То есть, грубо говоря, это дружеские покатушки в обнимку со смертью”.

И конечно, какие бы головокружительные трюки ни удавались спортсмену на небольших волнах, покорение гигатской — событие особое. На Джоус или Хуукипа ты даже с трясущимися коленками и в мокрых вовсе не от морской пены шортах будешь выглядеть настоящим супергероем, что немаловажно для любого серфера. Легендарные представители этого вида спорта (вроде Джеффа Кларка, Майка Парсонса и Кена Брэдшоу) признавались, что изначально встать на доску их прежде всего заставило желание затащить в постель как можно больше девиц на побережье. Многие настолько вошли во вкус этого процесса, что превратили серфинг в дело всей жизни. Некоторым же в результате пришлось с нею расстаться: в среднем ежегодно от травм, полученных при неудачном катании на больших волнах, от утопления или нападения акул, гибнут 12 биг-вейв серферов. Последняя жертва — 64-летний ветеран серфинга Ричард Проджка, который в феврале этого года утонул на споте Килауеа гавайского острова Кауаи.

Но перспектива стать одним из них не пугает Шульгина. “Двум смертям не бывать, а одной не миновать”, — улыбается Сева, которому недавно стукнуло 43 года. Через несколько часов у него самолет на остров Маврикий — еще одно излюбленное место для катания, которое, правда, не может похвастать сверхгигантскими волнами. “Я верю, что в моей жизни будут волны больше и мощнее Джоус, так что все только начинается, ребята”. ■

ДРУГИЕ СПОТЫ С БОЛЬШИМИ ВОЛНАМИ, ГДЕ МОЖНО ПОСМОТРЕТЬ, КАК ЛУЧШИЕ СЕРФЕРЫ МИРА ЗРЕЛИЩНО РИСКУЮТ ЖИЗНЬЮ

WAIMEA BAY
Гавайи
Высота волны: 12–14 м
Риски: высокая скорость волны, одна из лидеров по количеству жертв

BANZAI PIPELINE
Оаху, Гавайи
Высота волны: 11–16 м
Риски: волна-рекордсмен по количеству жертв

NELSCOTT REEF
Линкольн-сити, Орегон, США
Высота волны: 12–15 м
Риски: промежутки между волнами минимальны, при падении выплыть практически нереально

GHOST TREES
Калифорния
Высота волны: 18–25 м
Риски: ледяная вода, огромное количество акул, валуны на дне

MULLAGHMORE
Ирландия
Высота волны: до 15 м
Риски: малая глубина в месте обрушения, шторма

CRIBBAR (THE WIDOWMAKER)
Ньюквей, Корнуэлл, Англия
Высота волны: 9 м
Риски: острый риф Криббар в месте обрушения

NAZARÉ
Португалия
Высота волны: > 30 м
Риски: самая большая волна в мире, низкая температура воды

TEAHUPOO
Таити, Французская Полинезия
Высота волны: 7–8 м
Риски: масса волны, острый как бритва риф в месте обрушения

CORTES BANK
Калифорния
Высота волны: 14–20 м
Риски: масса и скорость волны

THE WEDGE
Калифорния
Высота волны: 9 м
Риски: очень сложный выход из воды, масса волны

DUNGEONS
Кейптаун, ЮАР
Высота волны: до 14 м
Риски: огромное количество акул, подводные валуны, ледяная вода

HOUT BAY
Кейптаун, ЮАР
Высота волны: 11–14 м
Риски: глубина в месте обрушения менее 2 метров, острый риф

CYCLOPS
Эсперанс, Австралия
Высота волны: 6–8 м
Риски: острый подводный риф, особое строение волны, делающее ее бесформенной

SHIP STERN BLUFF
Тасмания, Австралия
Высота волны: 12–15 м
Риски: низкая температура воды, скалистый мыс напротив места обрушения, обилие акул

БЕГОМ ПО ПИТЕРУ

8 июня в Санкт-Петербурге прошел Men's Health Urbanathlon 2013

ФОТО: ТАТЬЯНА ГРИГОРЬЕВА, КИРИЛЛ БАШКОВ

Как ты знаешь, Urbanathlon — разработанный в американской редакции Men's Health стандарт приключенческой гонки, включающей в себя бег, ориентирование и преодоление препятствий. Это если описывать его сухим канцелярским языком. А если вернуться к жизни, то это солнце, движение, азарт, радость победы или горечь поражения, мотивирующая на новые тренировки. Ну и еще один аргумент — 150 подтянутых участниц, бегущих с нами по одним дорожкам. Хороший повод познакомиться, да? Приходи на следующий Urbanathlon! Все подробности на mhua.ru.

MensHealth URBANATHLON

● В этот раз площадкой Urbanathlon стал Приморский парк Победы на Крестовском острове в Санкт-Петербурге. Протяженность трассы составила 9,5 км, из них 75% — по асфальту и 25% — по грунту.

● Участников на маршруте ждали 6 препятствий: бревно (пробеги, не свалившись вниз); низкий лабиринт (присел, влез в крытое хитросплетение деревянных конструкций — и ищи выход); автобарьеры (перепрыгивай) и баррикады (подлезай под них); самосвал в сетке (перелезай через него); высокий барьер (перепрыгивай) и высокий лабиринт.

● До финиша добежали 498 человек. В мужском и женском зачетах были определены по 5 победителей, которые получили денежные призы (30-25-20-15-10 тысяч рублей за 1-2-3-4-5 места соответственно). Вот они, наши герои:

1	Жанна Вокуева	Санкт-Петербург	591	00:37:47
2	Ирина Сафронова	Москва	504	00:38:58
3	Юлия Крюкова	Москва	630	00:39:02
4	Анастасия Трубкина	Москва	622	00:39:46
5	Евгения Кремена	Москва	647	00:40:53

1	Сергей Алпатов	Санкт-Петербург	348	00:31:37
2	Александр Кубышев	Санкт-Петербург	181	00:33:16
3	Юрий Усачев	Москва	374	00:33:53
4	Дмитрий Наумов	Всеволожск	419	00:34:03
5	Андрей Барышников	Раменское	390	00:34:33

СПАСИБО ВСЕМ

Команда организаторов приключенческой гонки Men's Health Urbanathlon 2013 в Санкт-Петербурге выражает благодарность партнерам мероприятия:

- спортивному партнеру гонки — компании Reebok (reebok.com/ru-ru);
- страховой компании "Двадцать первый век" (21-vek.spb.ru), страховавшей участников гонки;
- телеканалу A-ONE (aonehiphop.ru) за информационную поддержку.
- Поздравляем с 100-летним юбилеем легендарную гостиницу "Астория" (theastoriahotel.ru), в которой размещался (с комфортом) штаб гонки.

- После забега и награждения публику развлекала популярная группа "Кирпичи" (ранее — "Кирпичи тяжелы").

БУДЕТ

4–9 АВГУСТА

ТУР НА КВАДРОЦИКЛАХ “КАМЕННЫЕ ЛАБИРИНТЫ”

Если ты давно хотел испытать характер на прочность, Кольский полуостров — самое то. Перед тобой ляжет путь в 650 километров по бездорожью и заброшенным грунтовым дорогам. Преодолевать его, конечно, придется не пешком: часть на джипах, часть — на квадроциклах. Посмотреть будет на что: маршрут лежит через расположенное на берегу моря древнее саамское капище, аэродром времен Великой Отечественной, базу торпедных катеров и подводных лодок. Самое интересное придется на третий день, когда ты доберешься до зоны геологического разлома и каменного лабиринта “Лапландия”. Лабиринт очень древний — ему порядка четырех тысяч лет, и о его предназначении до сих пор спорят ученые, выдвигая разной степени правдоподобности теории. Заинтересовался? Ищи подробности тура на mhadventure.ru.

БУДЕТ

8–11 АВГУСТА

НОРВЕЖСКАЯ АРКТИЧЕСКАЯ ВЕЛОГОНКА

Спустя несколько недель после окончания гонки Tour de France ее участники отправятся за Северный полярный круг, в Норвегию. Здесь пройдут соревнования, которые неофициально называют “самой красивой велогонкой в мире”. И вполне заслуженно: гонка пройдет на фоне величественных норвежских пейзажей, по живописным дорогам Лофотенских островов и губернии Нурланд, при свете полуночного солнца — впечатляющего природного явления. В этом году состязания пройдут в четыре этапа, каждый из которых займет один день.

БЫЛО

20–26 МАЯ

РОССИЙСКИЙ ЭТАП ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ ПО ВИНДСЕРФИНГУ В ДИСЦИПЛИНЕ ФРИСТАЙЛ

Первые на территории России европейские соревнования по виндсерфингу в дисциплине фристайл прошли на территории спортивного клуба-отеля “Акватория Лета” в Ейске. В течение недели спортсмены со всей Европы боролись за чемпионское звание на радость зрителям. Посмотреть было на что: сложные трюки, техничное исполнение и высокие амплитуды прыжков. Профессиональные фристайлисты соревновались в двух дисциплинах виндсерфинга — классическом фристайле и безветренном tow-in. Места распределились следующим образом:

- **в дисциплине tow-in:**

1 МЕСТО — Стивен Ван Брокховен (Steven Van Broeckhoven) из Бельгии
2 МЕСТО — Рик Ендраш (Rick Jendrusch) из Голландии
3 МЕСТО — Джулиан Мас (Julien Mas) из Франции

- **в дисциплине фристайл:**

1 МЕСТО — Стивен Ван Брокховен (Steven Van Broeckhoven) из Бельгии
2 МЕСТО — Дитер Ван дер Эйкен (Dieter Van der Eyken) из Бельгии
3 МЕСТО — Филип Солтисяк (Phil Soltysiak) из Канады

25 МАЯ

ПЕРВЫЕ МОСКОВСКИЕ ВЕРТОЛЕТНЫЕ ГОНКИ

Состоялись в подмосковном Клину. За победу соревновались летчики из России, Австрии, Германии, Белоруссии и Великобритании — всего 15 опытнейших экипажей на вертолетах Ми-2, Robinson R22 и Robinson R44.

Победителя выявляли в наиболее зрелищных дисциплинах Всемирных воздушных игр: “Развозка грузов” и “Вертолетный слалом”. Первое упражнение, как и следует из названия, подразумевало поочередную транспортировку трех грузов по контейнерам, на тросах длиной 8, 6 и 4 метра. Побеждает тот экипаж, который выполнил упражнение точно и за меньшее время. А в “Слаломе” задачей участников было пронести наполненное водой ведро через двенадцать ворот и аккуратно поставить его на обычный стол.

БЫЛО

Лавры победителя получал тот экипаж, что расплескал меньше всего воды и быстрее всех управился. С гордостью сообщаем, что по сумме очков абсолютными победителями соревнований и обладателями Гран-при стали наши с тобой соотечественники: экипаж Юрия Яблокова и Вадима Сазонова.

ПРОВЕРЬ СЕБЯ

Для некоторых карта фитнес-клуба — как индульгенция: купил ее, и весь год на вопрос знакомых, занимаешься ли ты спортом, можно отвечать: “Да, у меня есть карта”. Мы же предлагаем тебе другой подход — тот, при котором на все вопросы будет отвечать твоя физическая форма. Но сначала давай определим, на каком уровне ты находишься сегодня. Ответ даст этот тест.

1 ЗАБЕГ НА 1,6 КМ

ЧТО: Тебе предстоит преодолеть классическую дистанцию в 1 милю. С одной стороны, это не сложно, но с другой, чтобы уложиться в хорошее время, требуется и сила, и выносливость.
ГДЕ: Подойдет и школьный стадион, и парк, и улица. Пожелание одно – ровная поверхность (забеги в горку и под горку не считаются).

РЕЗУЛЬТАТ (минуты)	
10	ты не в форме
<8	средний уровень
<7	ты в форме
<6	уровень X-Fit

2 ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

ЧТО: В данном случае, ты показываешь не только силу (хотя и ее, конечно, тоже), но и координацию, а также нагружаешь кор, который помогает тебе держать тело прямо.
ГДЕ: Лучше встать на скамейку и, вытянув одну ногу вперед так, чтобы пальцы были направлены вверх, согнуть колено другой ноги и медленно опуститься, пока пятка первой ноги не коснется пола. Пауза в 1 секунду и еще один повтор.

РЕЗУЛЬТАТ (повторы)	
0	ты не в форме
1	средний уровень
3	ты в форме
>5	уровень X-Fit

3 ВЫПРЫГИВАНИЯ

ЧТО: Тест на взрывную силу.
ГДЕ: Найди стену, на которой можно будет сделать пометки мелом. Встань у стены и, вытянув руку, отметь максимальную точку, до которой можешь дотянуться. Теперь выпрыгни и снова отметь максимальную точку. Расстояние между первой и второй точками и покажет твой уровень.

РЕЗУЛЬТАТ (см)	
<40	ты не в форме
<45	средний уровень
<60	ты в форме
>60	уровень X-Fit

4 ПОДТЯГИВАНИЯ

ЧТО: Покажет, насколько хорошо развита твоя спина, мышцы которой не только делают тебя быстрее, выше, сильнее, но и предохраняют от травм.
ГДЕ: Тебе потребуется турник. Возьмись за перекладину обратным хватом (руки на ширине плеч) и подтянись так, чтобы в конце твоя грудь оказалась выше перекладины, после чего снова вернись в исходное положение.

РЕЗУЛЬТАТ (повторы)	
0	ты не в форме
4	средний уровень
8	ты в форме
>9	уровень X-Fit

5 ОТЖИМАНИЯ

ЧТО: Отжимания – отличный способ протестировать сразу силу грудных мышц, трицепсов и плеч, а также мышц кора.
ГДЕ: На любой ровной поверхности. Прими исходную позицию для классических отжиманий: ноги прямые, руки под плечами. Напряги пресс и, сохраняя спину прямой, опустись, пока грудь не коснется пола, а потом снова выпрями руки.

РЕЗУЛЬТАТ (повторы)	
<20	ты не в форме
<34	средний уровень
<49	ты в форме
>49	уровень X-Fit

x-fit FITNESS CLUBS

Фитнес-клубы X-Fit обладают всем, что нужно для заметного прогресса с любого уровня подготовки: лучшие инструктора, самые современные тренажеры, отличные бассейны. Так что, если ты хочешь меняться в лучшую сторону, тебе в X-Fit.

8 800 333 5252
WWW.XFIT.RU

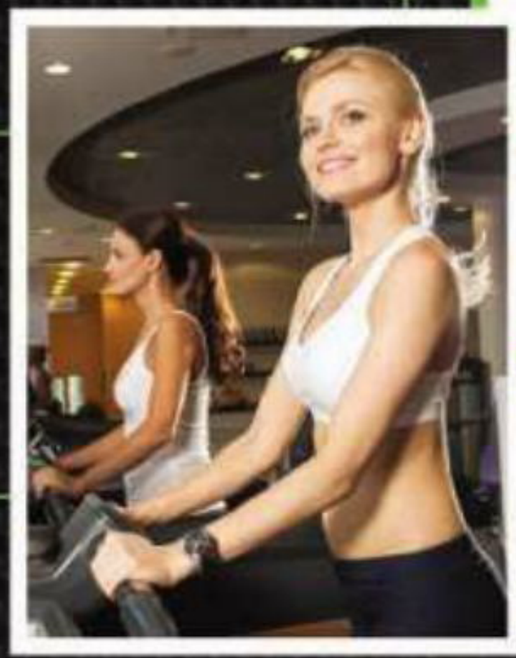
НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

УЛУЧШАЕМ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ!

x·fit
FITNESS CLUBS

бодрящая вода бассейна и восстановление сил в финской сауне, турецком хаммаме или русской бане

функциональный тренинг по системе SMART FITNESS



залы групповых программ - эффективные нагрузки для любого уровня подготовки

персональные тренеры – гарантия высоких результатов и безопасности занятий

тренировочная зона единоборств с рингом для эффективных занятий и подготовки к «боям»

тренажерные залы, сайкл-студии и кардиозалы с элитной линией тренажеров

салон красоты & SPA – роскошь ухода за собой

детский фитнес в специально оборудованных зонах: плавание, спортивные, интеллектуальные игры и праздники – всестороннее развитие детей любого возраста

УПС...
ЗДЕСЬ БЫЛА ФИТНЕС-КАРТА С СУПЕР-СКИДКОЙ!
ХОЧЕШЬ ТАКУЮ? ИЩИ НОВЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР!

SPORT CARD
00 00001

x·fit
FITNESS CLUBS
8 800 333 5252
WWW.XFIT.RU

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЕТЬ ФИТНЕС-КЛУБОВ X-FIT
КРУГЛОСУТОЧНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ 8-800-333-5252
САЙТЫ В ИНТЕРНЕТ WWW.XFIT.RU | WWW.XFIT-PRO.RU

ФИТНЕС-КЛУБЫ X-FIT С МОРСКИМ БАССЕЙНОМ В МОСКВЕ:
АЛТУФЬЕВО, ДИНАМО, КУНЦЕВСКАЯ, ФРУНЗЕНСКАЯ

X-FIT С БАССЕЙНОМ В МОСКВЕ:
МАРЬИНО, ОТРАДНОЕ, РЕЧНОЙ ВОКЗАЛ, ЧИСТЫЕ ПРУДЫ

X-FIT В ДРУГИХ ГОРОДАХ:
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ, ВОЛГОГРАД, ВОРОНЕЖ, КАЗАНЬ, КРАСНОДАР, НОВОСИБИРСК, РОСТОВ-НА-ДОНУ, САМАРА.

ВЫБЕРИ СВОЙ X•FIT

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ

ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

*ПТ

НАПРЯЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ

17–24 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ МН*

Четыре месяца интенсивных тренировок позади. Проверим, сколько еще ты можешь вынести.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Новая часть годовой программы — новые задачи для тебя и твоего тела. Приоритетом следующих 2 месяцев будет выносливость. Для этого мы несколько упростим набор упражнений и временно избавимся от тренировки скоростных качеств, ведь выносливость и скорость, увы, не могут развиваться одновременно. Плюс твой арсенал пополнится новыми методами, разработанными специально, чтобы превратить твое тело в неутомимую машину. Вот они:

EDT-тренинг

Он же "метод повышения плотности работы" (от англ. Escalating Density Training) — один из лучших способов тренировки выносливости, полезный прежде всего тем, кто целенаправленно и давно развивает силу. Метод позволяет не только натренировать сердечно-сосудистую систему, развить выносливость большинства мышечных групп, но и отточить технику основных силовых упражнений.

Ты будешь чередовать подходы 2 силовых упражнений, самостоятельно регламентируя отдых. В каждом подходе надо делать 5 или менее повторов — их количество может уменьшаться по мере накопления усталости. На все про все у тебя будет отведено определенное количество времени, в нашей программе оно постепенно растет от 10 до 20 мин. Задача — сделать наибольшее количество подходов обоих упражнений. Рабочий вес — максимальный для 10 повторов в каждом конкретном упражнении. С ним и работай все 8 недель.

Статическая работа

Твоя задача — зафиксировать исходное положение и, стиснув зубы, держать его заданное количество времени, стараясь не менять положения тела. Статическая работа также добавит тебе выносливости плюс увеличит силу в отдельной, нередко самой сложной, точке амплитуды. Упражнения, выполняемые по данному принципу, обозначены словом "статика".

ЧТО, КАК И КОГДА ДЕЛАТЬ

1. Режим тренировок прежний — 3 тренировки в неделю, отдых между ними — 1 день. Например, "Тренировка 1" — по понедельникам, "Тренировка 2" — по средам, а "Тренировка 3" — по пятницам. Суббота и воскресенье — полный отдых.
2. Не забывай про разминку перед началом каждой тренировки и, если останутся силы, про стретчинг в конце занятия. Если же сил не остается в принципе, проводи отдельное занятие, посвященное стретчингу, раз в неделю. Отведи ему от 20 до 40 минут и выполняй упражнения, известные тебе по первым двум частям годовой программы. В каждом упражнении делай по 2–4 подхода.
3. Упражнения, объединенные в один блок, предполагают чередование подходов: подход упражнения 3А, отдых, подход упражнения 3Б, отдых, подход упражнения 3В, отдых, возврат к упражнению 3А и т.д.
4. Отдых между всеми упражнениями, если не указано дополнительно, до полного восстановления.
5. В программе используются следующие обозначения:

"МАКС С" — удерживай исходное положение как можно дольше.

"МАКС П" — выполни как можно больше повторов.

Обратная лестница

Это комбинация силового упражнения со статической работой. Отдыхать во время подхода нельзя. Рабочий вес в силовом упражнении должен быть равен максимуму для 7-8 повторов. Сделай заданное количество силовых повторов и затем выполни статическое удержание в течение заданного времени. Уменьши вес в силовом упражнении на 10–15% и, не отдыхая, сделай заданное количество повторов, а затем переходи к статическому удержанию в течение заданного временного интервала. Третья ступенька — уменьши рабочий вес еще на 10–15% и сделай максимальное количество повторов до отказа. В статическом удержании твоя задача — продержаться как можно дольше секунд. Все, это один подход. Полностью восстановись и повтори.

*Это третья часть годовой программы домашних тренировок для комплексного развития двигательных качеств. Первые две части ищи на mhealth.ru.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, SIM-ФОТОСТУДИЯ

ТРЕНИРОВКА 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8
1. EDT: приседания с высокой штангой + жим гантелей на горизонтальной скамье	10 мин.	10 мин.	12,5 мин.	12,5 мин.	15 мин.	15 мин.	17,5 мин.	20 мин.
2. Лесенка: поочередная тяга гантелей к подбородку стоя + разводки в упоре на гантелях (статика)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(10/10/ МАКС П) 4*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)	2*(10/10/ МАКС П) 2*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)
3А. Тяга одной гантели в наклоне без упора	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3Б. Подъем гантелей на бицепс поочередно	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3В. Отжимания от медбола	3*МАКС П	3*МАКС П	4*МАКС П	2*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П
4. Уголок в висе на турнике (статика) + подъем коленей	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П

ТРЕНИРОВКА 2

1. EDT: тяга штанги в наклоне + подтягивания на полотенце	10 мин.	10 мин.	12,5 мин.	12,5 мин.	15 мин.	15 мин.	17,5 мин.	20 мин.
2. Лесенка: румынская тяга со штангой на одной ноге + присед на одной ноге (статика)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(10/10/ МАКС П) 4*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)	2*(10/10/ МАКС П) 2*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)
3А. Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3Б. Разгибания плеч в наклоне с гантелями	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3В. Отведения 180° с гантелями стоя	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
4. Планка с опорой ногами о фитбол (статика) + бег в упоре	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П

ТРЕНИРОВКА 3

1. EDT: становая тяга со штангой стоя на подставке + швунг с гантелями	10 мин.	10 мин.	12,5 мин.	12,5 мин.	15 мин.	15 мин.	17,5 мин.	20 мин.
2. Лесенка: жим штанги лежа узким хватом + отведения плеч с гантелями стоя (статика)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(10/10/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15сек./ МАКС С)	4*(8/8/ МАКС П) 4*(15 сек./ 15 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	3*(6/6/ МАКС П) 3*(10 сек./ 10 сек./ МАКС С)	4*(10/10/ МАКС П) 4*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)	2*(10/10/ МАКС П) 2*(20 сек./ 20 сек./ МАКС С)
3А. Подтягивания широким хватом	4*МАКС П	3*МАКС П	5*МАКС П	2*МАКС П	4*МАКС П	3*МАКС П	3*МАКС П	2*МАКС П
3Б. Пугало с гантелями стоя	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
3В. Молотки стоя	4*12	3*15	5*10	2*20	4*12	3*15	3*10	2*20
4. Уголок на полу (статика) + складка полная	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	4*МАКС С 4*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	3*МАКС С 3*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П	2*МАКС С 2*МАКС П

Приседания с высокой штангой

Мышцы: бедра полностью, голени, кор

Положи штангу на верхнюю часть трапеций, ступни поставь на ширину плеч, чуть согни ноги в коленях и выпрями спину. Сведи лопатки и подними грудь **(А)**. Отводя таз назад, согни ноги в коленях и глубоко присядь **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим гантелей на горизонтальной скамье

Мышцы: грудные, трицепсы

Ляг на горизонтальную скамью, взяв в руки гантели. Подними их над собой, развернув грифы в одну линию **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**, после чего сразу же вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.

Поочередная тяга гантелей к подбородку стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, кор

Встань прямо, взяв в руки гантели. Ладони разверни на себя **(А)**. Разворачивая локоть вверх, подними к плечу левую гантель **(Б)**, после чего вернись в исходное положение и подними правую гантель **(В)**. Вернувшись в исходное, получишь 1 повтор.

Разводки в упоре на гантелях (статика)

Мышцы: грудные, кор

Встань в упор лежа, поставив ступни шире плеч, а руки оперев на гантели. Ладони разверни друг на друга, руки чуть согни в локтях как на фото **(А)**. Аккуратно разводя руки в стороны, опусти корпус как можно ближе к полу. Локти при этом направляй вверх **(Б)**. Останься в этом положении на нужное количество секунд.

Тяга одной гантели в наклоне без упора

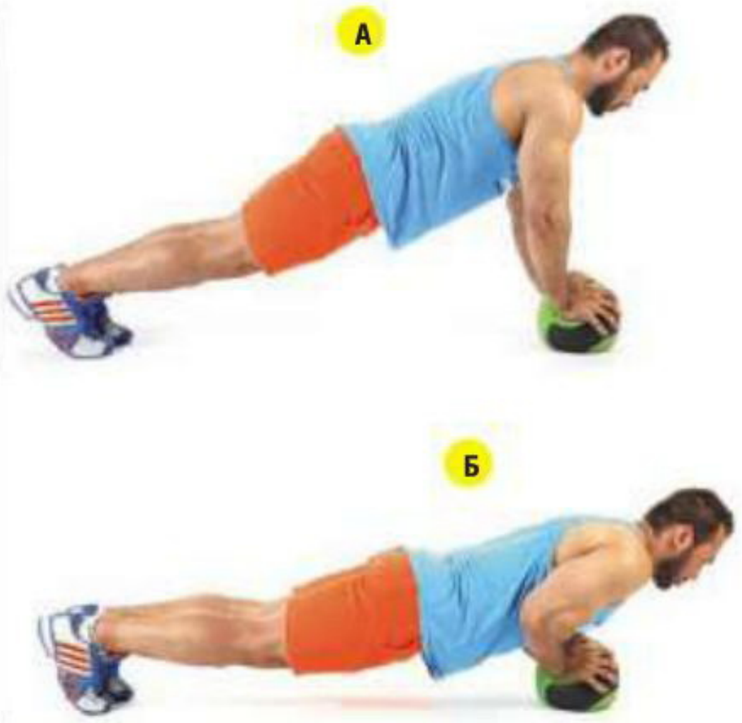
Мышцы: широчайшие, трапециевидная, кор

Поставь ступни вместе, возьми в правую руку гантель и с прямой спиной наклонись вперед так, чтобы гантель опустилась ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни снаряд к поясу **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.

Отжимания от медбола

Мышцы: трицепсы, грудные, кор

Встань в упор лежа, ступни шире плеч, обе руки на медболе **(А)**. Согни руки в локтях и коснись грудью мяча **(Б)**, после чего сразу же вернись в исходное положение. Повтори.



Подъем гантелей на бицепс поочередно

Мышцы: двуглавая плеча, предплечья

Встань прямо, ноги на ширине таза, в руки возьми гантели, развернув ладони внутрь (А). Согни правую руку в локте и, развернув кисть, подними к плечу гантель (Б). Вернись в исходное положение и повтори с другой руки (В). Это будет 1 повтор.

Румынская тяга со штангой на одной ноге

Мышцы: ягодичные, задней поверхности бедра, кор

Возьми в руки штангу, выставь правую ногу вперед и немного согни ее в колене. Левую ногу поставь на мысок (А). Отводя таз назад и не округляя поясницы, наклонись вперед, стараясь отпустить штангу до середины голени (Б). Вернись в исходное положение и повтори. Закончив подход, отдохни, смени ногу и повтори.

Уголок в висе на турнике (статика)

Мышцы: передняя часть кора

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом чуть шире плеч. Немного согни ноги в коленях и подними их вверх до параллели с полом (А). Задержись в этом положении на максимальное количество секунд, после чего сразу же переходи к следующему упражнению.

Подъем коленей

Мышцы: передняя часть кора

Оставшись в положении виса, согни ноги в коленях, опустив голени вниз (А). Стараясь не раскачиваться, плавно подними колени к груди (Б), вновь вернись в исходное положение и повтори.

Присед на одной ноге (статика)

Мышцы: квадрицепсы, разгибатели бедра, голени, кор

Поставь правую ногу вперед, левую уведи назад, согни в колене и оторви от пола. Присядь на впередистоящей ноге как можно ниже, стремясь опустить бедро до параллели с полом. Руки при этом держи в удобном тебе положении — перед грудью, по сторонам, на поясе или за головой. Оставайся в таком положении требуемое количество секунд.

Тяга штанги в наклоне

Мышцы: широчайшие, задняя часть дельтовидных, трапециевидная, кор

Возьми штангу хватом сверху чуть шире бедер. Чуть согнув ноги в коленях и прогнувшись в спине, наклонись вперед и опусти гриф ниже коленей **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гриф к низу живота **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Подтягивания на полотенце

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Перекинь через перекладину свернутое в трубочку крепкое полотенце. Возьмись за его края и повисни, скрестив лодыжки **(А)**. Подтянись как можно выше, стараясь сводить лопатки **(Б)**. Плавно вернись в исходное и повтори.

Жим гантелей на наклонной нейтральным хватом

Мышцы: грудные, дельтовидные, трицепсы

Возьми в руки гантели и ложись на скамью, установленную под углом в 30°. Подними гантели над собой, выпрямив руки и направив ладони друг на друга **(А)**. Сгибая руки, опусти гантели по сторонам от корпуса, удерживая ладони в исходном положении **(Б)**. Мощно выжми гантели, вернувшись в исходное положение, и повтори.

Разгибания плеч в наклоне с гантелями

Мышцы: широчайшие, дельтовидные, длинная головка трехглавой плеча

Возьми в руки гантели, поставь ступни вместе и, чуть согнув ноги в коленях, наклонись вперед. Гантели опусти ниже коленей, ладони разверни друг на друга **(А)**. Сводя лопатки, отведи прямые руки с гантелями назад **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Отведения 180° с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

Возьми в руки гантели, встань прямо и разверни ладони вперед. Руки держи чуть согнутыми в локтях **(А)**. Не сгибая более рук, подними гантели через стороны над головой. Ладони оставь развернутыми вперед **(Б)**. Мягко вернись в исходное положение и повтори движение.

Планка с опорой ногами о фитбол (статика)

Мышцы: передняя часть кора

Встань предплечьями на пол, расположив локти под плечевыми суставами. Ноги положи на фитбол и вытяни корпус в одну линию с ногами. Втяни живот и напряги ягодицы. Не задерживая дыхания, оставайся в этом положении на максимальное количество времени. После чего сразу же переходи к следующему упражнению.

Становая тяга со штангой стоя на подставке

Мышцы: ягодичные, квадрицепсы, задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника

Поставь на пол подставку высотой 5–10 см так, чтобы она расположилась посередине грифа штанги. Встань на подставку, после чего присядь вниз и возьмись за гриф **(А)**. Не округляя спины, оттолкнись ногами от пола и вытяни штангу вверх, полностью выпрямившись **(Б)**. Аккуратно верни штангу на пол и повтори.

Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: трицепсы, грудные, дельтовидные

Ляг на лавку, согнув ноги в коленях и плотно поставив ступни на пол. Возьмись за гриф узким хватом, сведи лопатки, подай грудь вперед и сними штангу со стоек, поместив ее над грудью **(А)**. Не разводя лопаток, опусти штангу на грудь **(Б)**. Мощно выжми ее в исходное положение. Повтори.

Бег в упоре

Мышцы: передняя часть кора

Встань в обычный упор лежа, как при выполнении отжиманий. Поставь одну ногу вперед, согнув ее в колене **(А)**. Быстро поменяй ноги местами **(Б)**. Продолжай двигаться, словно бежишь на месте. Старайся не прогибаться в пояснице и не задирать таз вверх.

Отведения плеч с гантелями стоя (статика)

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная

Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях. Руки с гантелями чуть согни в локтях и подними через стороны, вытянув плечи параллельно полу. Останься в таком положении нужное количество секунд.

Подтягивания широким хватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом шире плеч. Прогнись в грудном отделе позвоночника и скрести лодыжки **(А)**. Сводя лопатки, подтянись как можно выше **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

Швунг с гантелями

Мышцы: дельтовидные, трицепсы, кор

Возьми в руки гантели и подними их к плечам, развернув ладони друг на друга. Ноги поставь на ширину плеч и чуть согни их в коленях **(А)**. Быстро присядь вниз **(Б)**, после чего вытолкни с помощью ног гантели над головой **(В)**. Мягко верни их к плечам и повтори.

Пугало с гантелями стоя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, супинаторы плеча

Встань прямо, взяв в руки гантели и опустив их по сторонам, ладони направь назад **(А)**. Подними локти вверх, чтобы гантели оказались на уровне груди, плечи параллельны полу **(Б)**. Теперь разверни руки в плечевых суставах так, чтобы предплечья оказались направлены не вниз, а вверх **(В)**. Произвольным образом вернись в исходное положение и повтори все сначала.

Молотки стоя

Мышцы: сгибатели предплечья

Встань прямо, ступни на ширине таза, ноги чуть согнуты. Гантели в опущенных руках по сторонам от корпуса, ладони направлены друг на друга **(А)**. Одновременно согни обе руки в локтях, подняв гантели к плечам **(Б)**. Подконтрольно верни вес в исходное положение и повтори.

Уголок на полу (статика)

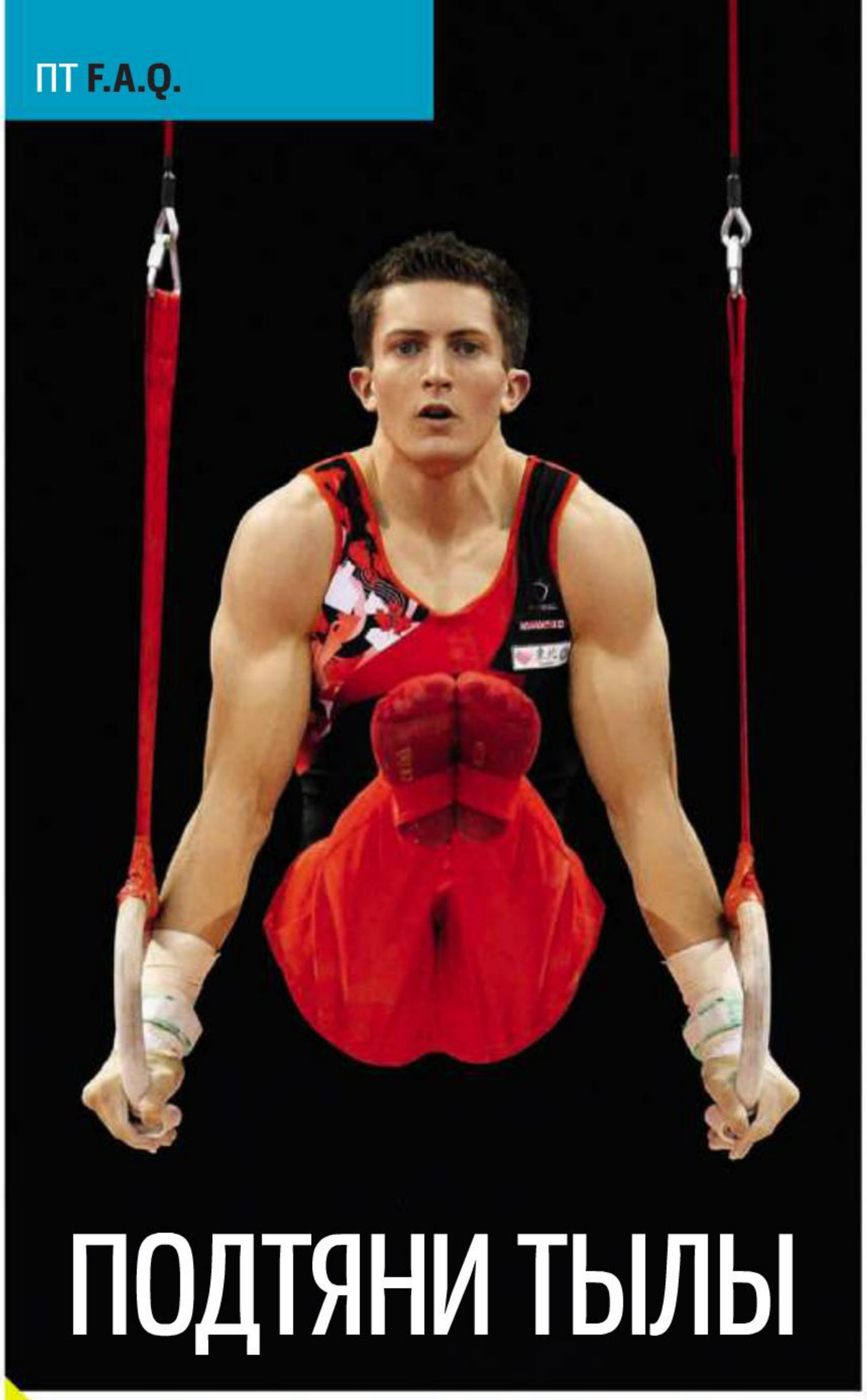
Мышцы: передняя часть кора

Сядь на пол, вытянув почти полностью прямые ноги перед собой. Руки согни перед грудью. Из этого положения чуть откинься назад и подними ноги вверх так, чтобы между бедрами и корпусом получился прямой угол. Застынь в этом положении на максимально возможное количество секунд. Не задерживай дыхание.

Складка полная

Мышцы: передняя часть кора

Ляг на пол, вытянув ноги и опустив прямые руки на пол за головой **(А)**. Одновременно оторви от пола ноги и корпус с руками, сложившись, будто книжка. В верхней точке постарайся коснуться пальцами подъема стоп **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



ПОДТЯНИ ТЫЛЫ

ВОПРОС **Научите, пожалуйста, как накачать ягодичные. Только мне не нужно огромной и мощной задницы, как у тяжелоатлетов. Я хочу, скажем так, компактную и рельефную — такую, какую женщины любят.** *Виктор*

ОТВЕТ **Держи комплекс упражнений, от которого твоя пятая точка станет достойна резца античного скульптора. Выполняй эти упражнения 2-3 раза в неделю, отдыхая между ними до полного восстановления, но не больше 5 мин., и будет тебе красивая задница — плюс заодно подкачаешь кор и мышцы ног. А тяжелыми приседаниями со штангой не увлекайся, а то ягодичные будут торчать, как строительная каска, приклеенная к джинсам.**

1. РУМЫНСКАЯ СТАНОВАЯ ТЯГА

- **4 сета по 15–20 повторов.**
- **Отдых между подходами — 90–120 сек.**

Возьми в руки штангу, поставь ступни на ширину таза, выпрями спину и чуть согни ноги в коленях **(А)**. Отводя таз назад и стараясь не прогибаться в пояснице, наклонись и опусти гриф штанги до середины голеней **(Б)**. Сразу же вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО В верхней точке упражнения не расслабляй, а, наоборот, дополнительно сокращай свои ягодицы, подавая таз вперед.

2. ЛАТЕРАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ + ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

- **3 сета по 20–30 повторов каждой ногой.**
- **Отдых между подходами — 60 сек.**

Латеральные выпады. Поставь руки на пояс, ступни на ширину плеч и встань прямо **(А)**. Сделай правой ногой длинный шаг в сторону. Отводя таз назад, согни правую ногу в колене и опустись в выпад, оставив левую ногу прямой **(Б)**. Оттолкнись от земли и вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз, после чего немедленно переходи к следующему упражнению.

Ягодичный мостик. Лежа на спине, согни правую ногу в колене до прямого угла. Левую ногу выпрями вверх, как на фото, руки положи на пол вниз ладонями **(А)**. Напрягая ягодицы, оторви таз от пола, поднявшись как можно выше **(Б)**. Вернись в исходное положение и, мягко коснувшись пола поясницей, сразу же повтори движение. Сделай нужное количество повторов. Это один сет. Теперь отдохни и, сменив ногу, вернись к выпадам.

ФОТО: CORBIS/ФСА

3. ТЯГА КИНГА

- **2-3 сета до отказа.**
- **Отдых между подходами — 90 сек.**

Встань на правую ногу, согнув левую и отведя ее назад. Спину чуть прогни, руки вытяни перед собой в сторону пола **(А)**. Сгибая опорную ногу, наклонись вперед, отчетливо растянув ягодичные, и постарайся коснуться пола кончиками пальцев **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени ногу.

ВАЖНО Для усложнения данного упражнения попробуй касаться пола не кончиками пальцев, а всей ладонью. Так ты заметно увеличишь амплитуду.

4. ПРИСТАВНЫЕ ШАГИ С АМОРТИЗАТОРОМ

- **3-4 сета до отказа.**
- **Отдых между подходами — 60 сек.**

Возьми амортизатор за рукояти и встань ногами на резину, поставив ноги на ширину таза. Возьми правую рукоять амортизатора в левую руку, а левую — в правую. Натяни резину посильнее и приготовься к выполнению упражнения **(А)**. Шагай небольшими приставными шагами **(Б)** сначала вправо — до полного отказа ягодичных — и затем, без отдыха, в другую сторону. Вернувшись в точку изначального старта, получишь 1 подход.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

НАЧАЛ БЕГАТЬ ПО УТРАМ, ДИСТАНЦИЯ 4,5 КМ. СПУСТЯ 10 ДНЕЙ ПОЯВИЛАСЬ БОЛЬ В КОЛЕНЯХ. СДЕЛАЛ ПАУЗУ — БОЛЬ НЕ ПРОХОДИТ. МОЙ ВЕС 85 КГ, РОСТ 180 СМ.

Виталий Смарыга

Большинство начинающих бегунов, пренебрегая достаточной разминкой, сразу бросаются в бой. А ведь наш организм с утра достаточно долго находится в нерабочем состоянии. Попробуй для начала увеличить промежуток между пробуждением и началом пробежки. Например, успей легко позавтракать или хотя бы попить чаю. Ну и проводи энергичную разминку мышц ног и поясницы до бега, а саму тренировку начинай с пяти минут простой ходьбы и только потом переходи на бег. Плюс ко всему обрати внимание на обувь, которая на тебе, и покрытие, по которому приходится бежать. Кроссовки должны быть специальными беговыми, а под ногами (в идеале) не должно быть асфальта.

ДЕЛАТЬ ТЯГУ В НАКЛОНЕ МНЕ ТРУДНО ИЗ-ЗА БОЛЬШОГО ВЕСА СНАРЯДА — ПОЯВЛЯЮТСЯ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ, ТЯЖЕЛО КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

УПРАЖНЕНИЯ ТИПА СТАНОВОЙ ТЯГИ ИЛИ ПОДЪЕМА НА ГРУДЬ БОЛИ НЕ ВЫЗЫВАЮТ. МОЖНО ЛИ ЗАМЕНИТЬ ТЯГУ НА НИХ?

Владислав

Такая замена будет не совсем корректной — эти упражнения нагружают разные мышечные группы. Куда логичней заменить тягу в наклоне на подтягивания на низкой перекладине. Установи гриф тренажера Смита на уровне груди, возьмись за него широким хватом, повисни на получившейся перекладине, выведя ноги вперед, — и подтягивайся. Мышцы спины получают аналогичное воздействие, но поясница не болит. Хорошим результатом считается 45–50 подтягиваний до четкого касания грудью грифа.

МНЕ 40 ЛЕТ. ЗАНИМАЛСЯ 2 ГОДА СО ШТАНГОЙ ПО ПАУЭРЛИФТЕРСКИМ ПРОГРАММАМ, ПОКА НЕ ОБНАРУЖИЛАСЬ ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ ГЛАЗ. ПОСЛЕ ЛАЗЕРНОЙ КОАГУЛЯЦИИ ПОДНИМАТЬ БОЛЕЕ 15 КГ ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ. ПОСОВЕТУЙТЕ, ЧТО ИЗ СИЛОВОГО ТРЕНИНГА МНЕ ДОСТУПНО В ЭТОЙ СИТУАЦИИ? МОЖЕТ БЫТЬ, ГИРИ (ВЕС-ТО НЕ ОЧЕНЬ БОЛЬШОЙ), ИЛИ ПЕТЛИ TRX, ИЛИ ЧИСТАЯ КАЛИСТЕНИКА.

Антон

По хорошему, с такими ограничениями тренажерный зал противопоказан. Либо смени сферу спортивных интересов, либо тренируйся очень аккуратно, на свой страх и риск, по максимуму избегая опасных упражнений. Прежде всего это все упражнения в наклоне и те, что вызывают наибольшее повышение внутриглазного давления, — жимы ногами, приседания, жимы лежа и прочее. Учти также, что выполнение даже самых безопасных упражнений до отказа может спровоцировать повышение внутриглазного давления.

ПРИСЕДАЮ НЕПЛОХО, ДАЖЕ С БОЛЬШИМ ВЕСОМ, ДЕЛАЮ ВЫПАДЫ, БОЛЬШОЙ ВЕС ЖМУ НОГАМИ В ТРЕНАЖЕРЕ, НО ВОТ РЕШИЛ ПОПРОБОВАТЬ ПРИСЕДАТЬ НА ОДНОЙ НОГЕ. С РАВНОВЕСИЕМ ВСЕ В ПОРЯДКЕ (КОР АКТИВНО ТРЕНИРУЮ), НО ВОТ НОГИ НЕ СЛУШАЮТСЯ — ОПУСТИТЬСЯ НИЗКО НЕ МОГУ. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ?

Сергей

Попробуй начать с облегченных вариантов приседаний на одной ноге. Например, с помощью опоры или ремня. Перекинь через неподвижную опору, находящуюся на уровне головы, ремень. Возьмись за него двумя руками и, натянув его, отойди назад. Теперь встань на одну ногу, вытянув другую перед собой. Помогая себе руками, опустись максимально низко, не отрывая пятки опорной ноги от пола. Вернись в исходное положение и повтори.

GUIDE to STYLE

08.2013

Quiksilver

Barbour

Puma

Lacoste

решение

В ТЕКСТИЛЯХ

А СЕГОДНЯ, ЧИТАТЕЛЬ, МЫ РАССКАЖЕМ ТЕБЕ О САМОЙ ВЫДАЮЩЕЙСЯ ЛЕТНЕЙ ОБУВИ – ТЕКСТИЛЬНЫХ ПОЛУКЕДАХ. ЧЕМ ЖЕ ОНИ ЛУЧШЕ ВСЕХ, СПРОСИШЬ ТЫ? ОТВЕЧАЕМ: А ТЕМ, ЧТО МОМЕНТАЛЬНО ПРИНИМАЮТ ФОРМУ ТВОЙ СТУПНИ И ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОСТОЯННУЮ ВЕНТИЛЯЦИЮ ТВОИХ ПЯТОК. И ТО, И ДРУГОЕ – БЕСЦЕННО.

Superga

DC Shoes

Le Coq Sportif

Lee Cooper

H&M

BOSS Orange

Guess

Dirk Bikkembergs

Canali

СМОТРИ, ЧТО ИДЁТ!

НА ПРЕДЫДУЩИХ СТРАНИЦАХ МЫ ТЕБЕ РАССКАЗАЛИ ПРО ЦВЕТНЫЕ ТЕКСТИЛЬНЫЕ КЕДЫ — ЛУЧШЕЕ ЛЕТНЕЕ ОБМУНДИРОВАНИЕ ДЛЯ НОГ. ТЕПЕРЬ ПОРА ПОДУМАТЬ И ПРО ОСТАЛЬНЫЕ ЧАСТИ ТЕЛА: ВОТ КАК НА ПОСЛЕДНИХ МОДНЫХ ПОКАЗАХ СПОРТИВНУЮ ОБУВЬ СОЧЕТАЛИ С ДАЛЕКО НЕ СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДОЙ.

Diesel Black Gold

Gant Rugger

Viktor & Rolf

Salvatore Ferragamo

Marc O'Polo

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ — И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК АРОМАТ KENZO HOMME SPORT С НОТАМИ ГРЕЙПФРУТА, ИМБИРЯ, МЯТЫ, КЕДРА И ГЕРАНИ.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить в подарок аромат Kenzo Homme Sport.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH081306

Ф.И.О. .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** .....

- **Срок купона истекает 30 сентября 2013 г.** - **Цены действительны только по России.**
- **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-1760.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 — полугодовая, 27217 — текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

НАШИ НЕ ПРОДУЮТ

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ВЫБОРА ВЕТРОВКИ: В НЕЙ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОТВЕРСТИЯ ДЛЯ ВЕНТИЛЯЦИИ (ДЫРОЧКИ ПОД МЫШКАМИ ИЛИ КЛАПАНЫ НА ГРУДИ) — БЕЗ НИХ УПРЕЕШЬ, МАНЖЕТЫ И НИЗ ПОСАЖЕНЫ НА РЕЗИНКИ ИЛИ СНАБЖЕНЫ ЗАТЯГИВАЮЩЕЙСЯ КУЛИСКОЙ — ИНАЧЕ ВЕТЕР ДО ТЕБЯ ДОБЕРЕТСЯ, А САМА КУРТКА СШИТА ИЗ НЕМНУЩЕЙСЯ ТКАНИ, ЧТОБЫ БЕЗ СОЖАЛЕНИЯ СУНУТЬ ЕЕ В РЮКЗАК, КОГДА РАСПОГОДИТСЯ. ВСЕ ЗАПОМНИЛ? ДУЙ ЗА ОБНОВКОЙ.

Футболка **Red Herring** для **Debenhams**
Джинсы **Diesel**
Ветровка **Hilfiger Denim**
Мокасины **Tod's**
Ремень **Orciani**
Очки **La Martina**

Футболка **Levi's**
Ветровка **Calvin Klein Jeans**
Брюки **Strellson**
Кроссовки **Manas**
Ремень **Orciani**
Очки **Bikkembergs**

Пуловер **Marina Yachting**
Ветровка **Gant**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Ремень **Windsor**

Футболка **Desigual**
Ветровка **Esprit**
Брюки **Esprit**
Кроссовки **Adidas Originals**
Очки **Bikkembergs**

Майка **River Island**
Ветровка **Le Coq Sportif**
Брюки **Marc O'Polo**
Кеды **Replay**
Ремень **BOSS Orange**
Очки **Gianfranco Ferre**

Футболка **55 DSL**
Ветровка **Chevignon**
Брюки **Windsor**
Топсайдеры **Hilfiger Denim**
Очки **Bikkembergs**

Футболка **Desigual**
Ветровка **BOSS Orange**
Брюки **Guess**
Ботинки **Diesel**
Рюкзак **Le Coq Sportif**
Очки **Baldinini**

Футболка **Dublikat**
Ветровка **Lacoste**
Джинсы **BOSS Orange**
Кеды **Timberland**
Ремень **Orciani**
Очки **La Martina**

Фотограф: **Илья Иткин**
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модель: **Omri@ADD Content Agency**

ПОЛНАЯ ДЕЗОРИЕНТАЦИЯ

КОГДА НА УЛИЦЕ ПРИПЕКАЕТ И ДУШНО, САМОЕ ВРЕМЯ ПОЧАЩЕ ВСПОМИНАТЬ ПРО АНТИПЕРСПИРАНТЫ И ДЕЗОДОРАНТЫ. ПОЛЬЗУЙСЯ ИМИ, И ТЕБЕ НЕ БУДЕТ МУЧИТЕЛЬНО СТЫДНО НИ В ОДНОМ ЗАМКНУТОМ ПРОСТРАНСТВЕ.

1. Narciso Rodriguez
2. Loewe Solo Loewe Deo
3. Nivea Men
4. Dove Men+Care
5. Givenchy Play
6. Giorgio Armani Acqua di Gio
7. HUGO Hugo Boss
8. Baldessarini Ambré
9. Vichy Homme
10. Old Spice Wolfthorn
11. Biotherm Homme
12. Dolce & Gabbana The One
13. Adidas Team Five Special Edition
14. Yves Rocher Sensitive Homme
15. Clinique Skin Supplies for Men
16. Chanel Platinum Égoïste pour Homme
17. Guerlain Homme
18. Garnier Men Mineral
19. Rexona Men
20. Hermes Terre d`Hermès

РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ZZ-GARAGE BONNEVILLE GIBBONZZ 7227

2013 год, штат Юта, соляное озеро Бонневилль. Русский парень заводит железного монстра, собранного при помощи американской рок-звезды, чтобы побить мировой рекорд скорости. Это не сценарий фантастического фильма, а реальность. Знакомься с первым в истории российским хот-родом, созданным для участия в заездах Bonneville Speed Week, которые пройдут с 10 по 16 августа.

ХОТ-РОД

Как и эта машина, направление тюнинга под названием хот-род (hot rod) родом из Америки 1930-х. Суть изменений, вносимых в машину, — сделать ее быстрее, для чего максимально облегчить кузов и поднять мощность. Отсюда классические черты хот-родов — тюнингованные монструозные двигатели, широченные задние шины (для передачи возросшего момента) и кузова, лишенные капотов, крыльев, бамперов и прочего балласта. Расцвет кустарного производства таких автомобилей пришелся на 50-е: после войны в США было много отставных военных механиков и брошенных военных аэродромов, подходивших для гонок. К тому же началась эра "американского барокко" — моды на огромные серийные хромированные монстры с вычурным дизайном. В результате подешевели и наводнили вторичный рынок безликие предшественницы этих дворцов на колесах — тем, кому не нравились валкие и тяжелые современные гиганты, рынок б/у предложил массу заманчивых вариантов.

ТИТРЫ

В подготовке Buick 56S к заездам на скорость участвовали мастерские: ZZ Garage (Россия), Vintage Hot Rod, So-Cal, Trump Cars (все — США). Это первый участник Bonneville Speed Week (ежегодного фестиваля скорости на дне высохшего соляного озера в Юте) из России за 65-летнюю историю соревнований.

КЛАСС!

Заезды на Bonneville Speed Week проходят более чем в 30 классах автомобилей (разный объем моторов, разные типы двигателей, включая паровые машины). Наш экипаж заявлен в классе винтажных купе XF/VGALT: в нем участвуют хот-роды с двигателями довоенных конструкций. На данный момент рекорд класса — 222 км/ч. Его и предстоит попытаться побить.

МОТОР

Рядный 8-цилиндровый мотор Buick 56S Coupe базового автомобиля был изможден годами и ржавчиной. Его заменили на легендарный Ford V8 Flathead конструкции 1932 года. Это был первый "народный" V8 — дешевый и неприхотливый. Именно на Ford Model B (или просто Ford V8) с этим двигателем предпочитали удирать от погони знаменитые грабители Бонни и Клайд (Клайд даже написал Генри Форду письмо с благодарностью). В одном из таких Ford его с подругой в итоге и пристрелили. Уже в наше время V8 Flathead был включен в десятку лучших моторов XX века по версии журнала Ward's AutoWorld (4-е место). На Bonneville Gibbonzz 7227 стоит 4,7-литровый агрегат 1949 года выпуска, собранный и отлаженный вручную 7-кратным рекордсменом Бонневилля Джоном Бэком из ателье Vintage Hot Rod в Чико.

КУЗОВ

Попавший неведомо когда и неведомо как в Москву “бьюик” десятилетиями ржавел без дела, пока не попал в руки ZZ-Garage. Специалисты ателье очистили кузов от ржавчины и всех деревянных деталей (этого требует регламент гонки: металл надежнее, а значит — безопаснее), занизили автомобиль на 7,6 см, чтобы добавить аэродинамики. Был также установлен каркас безопасности, заменена подвеска и КПП. О цене работ участники проекта не распространяются, но известно, что одна только подвеска обошлась в $40 000.

ОСТЕКЛЕНИЕ

Стекла заменены поликарбонатом Lexan, используемым в аэрокосмической отрасли.

ОСНОВА

Buick 32-56S Special Coupe 1932 года
Тираж основы: 1905 штук
Мощность: 82,5 л. с. (до переделки), 198 л. с. (после)

ТОЛКАТЕЛЬ

Стартовать сам этот хот-род не может — на старте его разгоняет другая машина, толкающая болид сзади. Кроме того, перед гонкой машину “посадят” гораздо ниже - сейчас она “задрана” для транспортировки.

Станислав Павлов, мастерская ZZ-Garage:
“Когда ZZ Top прошлым летом приезжали на гастроли в Москву, мы подогнали к их гостинице несколько своих хот-родов, и Билли Гиббонс сразу их оценил (Гиббонс — не только бородач и гитарист ZZ Top, но и один из самых известных американских кастомизаторов автомобилей — МН). Из этой встречи вырос проект постройки этого хот-рода, а рекомендации Гиббонса открыли нам двери в лучшие мастерские. Сам Билли, в честь которого и названа машина, входит в нашу команду”.

ФОТО: ИВАН БАРИНОВ

НЕ КАК У ЛЮДЕЙ

Хот-род — не единственный вариант того, что можно сделать с машиной при наличии желания, а также золотых (рук или гор). Вот еще два направления кастомайзинга, а также железные доказательства того, что делать ЭТО можно и в нашей стране.

1 ИСТОРИЯ

Чтобы ты понял, зачем нужна такая машина, представь освещенные неоном вывесок бульвары Лас-Вегаса. Быстро ехать тут незачем, следует вальяжно плыть вдоль гуляющих по тротуару девушек — под звуки дорогой аудиосистемы и лучше без крыши, чтобы было видно тебя, красивого и надменного. Именно так в 50-е годы прошлого века выпендривались латиноамериканские парни, заложившие основы стиля. Эти полугангстеры-полусутенеры занижали свои машины, чтобы те визуально казались длиннее и шикарнее, для тех же целей — хром и яркий окрас.

2 МАШИНА

Самая правильная основа для постройки классического лоурайдера — модель Chevrolet Impala. В данном случае — кабриолет 1963 года. Широкий (2017 мм) и длинный (5344 мм) “шеви” с задним приводом обеспечивает кастомайзеру полную свободу творчества.

3 ПРИБОРНАЯ ПАНЕЛЬ

Как это обычно и бывает, вначале хозяин этой Impala Альберт Де Альба не собирался сильно лезть в конструкцию машины — думал просто перекрасить ее, но тут увидел новую Toyota с приборной панелью по-

Лоурайдер Chevrolet Impala El Rey

Если в хот-роде внешность приносят в жертву ходовым качествам машины, то в лоурайдере, наоборот, главное не то, как машина едет, а то, как она выглядит. На фото лучший лоурайдер 2011 и 2012 годов по версии SEMA (Speciality Equipment Market Association/Auto International, Лос-Анджелес).

середине торпедо и решил сделать такую же и на своем “шеви”, взял в руки инструмент и... немного увлекся.

Свой проект он держал в секрете: “Мне хотелось чтобы все было, как раньше, до интернета, — когда просто ходят слухи о том, что кто-то строит машину, но увидеть ее до выставки невозможно”, — говорит он.

4 МОТОР

Обычно у лоурайдеров меняют только внешность двигателя — все, что можно, покрывают хромом и позолотой, а подкапотное пространство красиво подсвечивают. Но Де Альба, как большой фанат хот-родов, хотел большего. Под капотом — модифицированный мотор от Corvette LT1 1996 года (300 л. с.) с хромированной крышкой, гравировкой и аэрографией (цыганка с картами — видимо, намек на дорогу дальнюю). Аккумулятор и другие “некрасивые” детали убраны под приборную панель.

5 ЦВЕТ

На идеальном лоурайдере все либо покрашено, либо хромировано, включая днище, арки колес и ходовую. Продольные полосы делают машину визуально еще длиннее.

El Rey раскрашивал мастер по тату — для получения максимально аккуратных деталей. За них-то машину и отметили наградами за “Выдающееся использование цвета в дизайне” и “Выдающиеся детали” на Grand National Roadster Show (США). На внутренней стороне крышки багажника нарисованы Луис Падилла (первый владелец машины, отчим Де Альбы), мексиканцы в шляпах с гитарами и ангел. Латиноамериканские мотивы, религиозные символы, а также индейские орнаменты в оформлении лоурайдеров — традиционны.

НА ИДЕАЛЬНОМ ЛОУРАЙДЕРЕ ВСЕ ЛИБО ПОКРАШЕНО, ЛИБО ХРОМИРОВАНО, ВКЛЮЧАЯ ДНИЩЕ, АРКИ КОЛЕС И ХОДОВУЮ

ФОТО: SEAN “KLINGELHOEFER / SPEEDHUNTERS

6 КОЛЕСА

Хрестоматийные для лоурайдеров спицованные 13-дюймовые диски с порошковым напылением (OG Zenith 13x7) и шины с белой полосой (Coker 5.20).

7 ПОДВЕСКА

Если первые лоурайдеры занижали, просто укорачивая пружины, то сейчас для этой цели используют гидравлические и пневматические подвески. Это позволяет машине на ходу поднимать одно или два колеса и даже прыгать. Проводится множество соревнований, где лоурайдеры соревнуются в прыжках и “танцах” (машина под музыку делает разные па колесами) — поищи видео на YouTube. На Chevrolet Impala El Rey стоит подвеска на основе авиационной гидравлики.

РУССКАЯ НИЗОСТЬ

Из отечественных машин лучший претендент на роль лоурайдера — “Волга” ГАЗ-24, созданная отчасти под впечатлением от той же Impala. Как она может выглядеть, посмотри на сайте первого российского лоурайдер-клуба Non Grata (non-grata.com).

Репликар Factory Five MK4 Roadster

Сделать из “жигулей” Mercedes, а потом из “мерседеса” Rolls Royce — не мечта, а хобби умельцев, строящих репликары (копии суперкаров и просто культовых автомобилей). Например, перед тобой не AC Cobra 427, редчайший спорткар, а его реплика — Factory Five MK4 Roadster, собранная на основе Ford Mustang.

1 КОГДА КОБРА БЫЛА КИТОМ

Такие машины продаются, как правило, в виде “китов” — по сути, конструкторов. Минимальный кит — трубчатая рама плюс пластиковый кузов, но за плату в этот набор могут также включить подвеску, тормозную систему, электронику, обивку пола, сиденья и т.д. Правда, киты всегда рассчитаны на то, что у заказчика есть донор: машина определенной марки и модели, на агрегатах которой и будет строиться кит-кар. В случае Factory Five MK4 Roadster даже при заказе самого полного кита потребуются: двигатель, трансмиссия, задняя подвеска и тормоза, колеса, шины, краска и бензонасос.

2 LEGO ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

MK4 Roadster — один из самых популярных репликаров в мире (за 15 лет было продано 8000 штук). Секрет не только в том, что он похож на легендарную Cobra (тем более, что это далеко не единственный пример ее копирования). Компания Factory Five серьезно подошла к проектированию и тестированию своего детища. В итоге получилась машина не только красивая, но и послушная и приятная в управлении, а главное — безопасная (значительно более безопасная, чем оригинал).

3 ДОСТАВКА

Заказ можно оформить онлайн (на factoryfive.com), заплатив кредиткой минимум $12 900 (цена базового набора, к которому предлагается множество опций). Через 2 недели ящики с деталями отправят заказчику. Самые прыткие из них умудряются уже через 60 дней выезжать из гаража на готовой машине. В нашем случае столько займет лишь путь груза из США до Финляндии, откуда он еще неделю будет ехать до России.

4 СКЕЛЕТ

Пространственный каркас MK4 сделан из алюминия и стали и весит 145 кг. Сваренный из труб того же диаметра, что лежат в основе оригиналь-

В САМОМ МОЩНОМ ВАРИАНТЕ НА 1,5 КГ ВЕСА МАШИНЫ ПРИХОДИТСЯ 1 ЛОШАДИНАЯ СИЛА. ЭТО ОЧЕНЬ МНОГО — ХОТЬ НА ЗАДНИХ КОЛЕСАХ СТАРТУЙ

ной Cobra, он при этом — не копия аналогичной детали классической машины, а ее современное переосмысление, созданное на основе компьютерного моделирования и современных материалов.

5 МОТОР

Выбор дуэта "мотор-коробка" — главное решение, которое надо принять заказчику этой машины, так как от него зависят остальные детали. Изначально этот кит-кар ориентирован на постройку Cobra из Ford Mustang 1987–2004 годов выпуска (на auto.ru такой можно купить за 300 000–500 000 руб.), поэтому предлагается брать за основу двигатели этого маслкара: 5- или 4,6-литровые V8 от моделей разных лет. В самом мощном варианте на 1,5 кг веса машины приходится 1 лошадиная сила. Это очень много — хоть на задних колесах стартуй. Кстати, до 100 км/ч эта "Кобра" доезжает за 3,6 секунды (на 0,6 секунды быстрее оригинала).

6 КУЗОВ

Композитные материалы плюс алюминий и сталь. Распределение веса по осям у готовой машины 45/55%.

7 ПОДВЕСКА

На выбор 3 варианта передней и 3 — задней. Так что можно заказать как наиболее доступный вариант, где по максимуму используются детали от донорского "Мустанга", так и топовый — с применением запчастей от суперкара Ford GT.

СДЕЛАНО В РОССИИ

Российские реплики — это, как правило, вариации на тему 21-й "Волги" с редкими исключениями вроде горбатого "Запорожца" с двумя моторами от супербайков Yamaha R1 от мастерской El Motors.

Впрочем, иногда репликар — это не конкретная машина, а фантазия на тему стиля, характерного в ту или иную автоэпоху. Российская мастерская Retro-STYLE (об их проектах Mad Cabin и "Бархан" мы писали в 2007 году), например, предлагает на базе "классики" ВАЗ собрать машину в стиле начала XX века. Это еще не совсем автомобиль, а некая переходная стадия между каретой и самодвижущимся экипажем. С машинами 1910-х годов ZD (так называется проект) роднит еще и реакция прохожих — сегодня на такую машину все обрачиваются не меньше, чем 100 лет назад.

8 ОСНАЩЕНИЕ

В списке опций множество винтажных деталей — точнее, их копий, адаптированных к современным реалиям. Так, копии оригинальных приборов сделаны таким образом, чтобы идеально сочетаться с агрегатами Ford Mustang. А 5-точечные ремни безопасности смотрятся почти космически на фоне архаичного деревянного рулевого колеса и классических кресел без подголовников.

9 БРАТЬЯ КОБРЫ

Cobra — одна из самых копируемых машин в мире. Одна из, но не единственная. Не менее популярны копии различных моделей Lamborghini и Ferrari. Например, Ferrari 360 неплохо получается из Peugeot 406 купе (и кит для подобной трансформации можно заказать за $15 000). Но чаще всего суперкары строят на базе Toyota MR2 — среднемоторная компоновка этой недорогой машины позволяет добиваться практически полного сходства. Для классических родстеров основой нередко служит Mazda MX-5 — на легкий заднеприводный MX-5 просто надевают новый кузов. Ну а Porsche неплохо выходит из старого "Жука", у которого мотор также расположен сзади. Впрочем, сделать машину мечты можно практически из чего угодно, доказательства — заголовки новостей: "Одессит с помощью проволоки и стеклопластика сделал копию Lamborghini Reveton" или "Китаец собрал копию Lamborghini из металлолома". ■

ХОЧЕШЬ ЕЩЕ КРАСИВЫХ И МОЩНЫХ МАШИН?
ПРИХОДИ 20-21 ИЮЛЯ НА MOSCOW CITY RACING — ЕЖЕГОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ЗАЕЗДЫ ГОНОЧНЫХ АВТО У МОСКОВСКОГО КРЕМЛЯ. ДЖЕНСОН БАТТОН, КИМИ РАЙККОНЕН, ХЕЙККИ КОВАЛАЙНЕН, ЭДУАРД НИКОЛАЕВ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ ПИЛОТЫ FORMULA 1, DTM, WRC, NASCAR И ИНЫХ ГОНОЧНЫХ СЕРИЙ УЖЕ ПОДТВЕРДИЛИ СВОЕ УЧАСТИЕ.

НОЧНОЙ ВОЛК ТЕБЕ ТОВАРИЩ!

MH продолжает знакомить тебя с лучшими мотоциклами для начинающих. В этом месяце мы выбрали три самых дружелюбных для новичка байка в классе “круизер”.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

Решил осваивать управление мотоциклом на круизере? Надеемся, ты в хорошей форме. Мотоциклы этого класса довольно неповоротливы и тяжелы. С другой стороны, их низкая посадка и зачастую ленивая разгонная динамика облегчат жизнь начинающим: среди поклонников класса не принято гоняться друг с другом, а тем более с автомобилями, и степенная езда с минимумом резких перестроений уменьшает вероятность ДТП.

Чтобы еще сильнее снизить этот риск, мы поможем тебе выбрать лучший вариант, на котором ты без опаски сможешь впервые выехать на дорогу. Сразу хотим предупредить: если ты пропустишь наши советы мимо ушей, то, по крайней мере, не покупайся на эксклюзивные кастомы (уникальные байки, созданные с нуля частными мастерскими): иные произведения компаний Arlen Ness и Big Bear Choppers из-за конструктивных особенностей очень тяжелы в управлении. Короче, для новичка — это мотоцикл с коляской в том смысле, что попытки учиться на нем легко могут закончиться в инвалидном кресле.

Harley-Davidson CVO Breakout

Новое произведение легендарной американской марки, более других виновной в романтизации образа мотоциклиста на сверкающем хромом круизере, сражает наповал и чайника, и бывалого байкера. Дивной красоты чоппер радует сдержанностью оформления и стройностью линий. И кем бы ты ни был — затянутым в деловой костюм менеджером или бородатым поклонником отечественного рока, — на Breakout будешь смотреться одинаково круто.

Удивительно, но этот “Харлей” прекрасно подходит для начинающего, правда, развитого физически райдера, который хочет купить себе мотоцикл надолго. По удобству и управляемости 322-килограммовый байк даст фору своим более легким 900-кубовым соперникам. Конечно, ученику шутить с мотором объемом 1690 см³ не стоит, но если ты готов заплатить аж €21 214, значит, ты уже достаточно взрослый человек и валять за рулем дурака не станешь. Шутить с собой этот мотоцикл позволит сезона только через три, когда его потенциал откроется тебе в полной мере.

А пока начинай знакомиться с Breakout. Попробуй его на пустой парковке — и сразу поймешь, что мотоцикл очень дружелюбен: не стремится выскочить из-под тебя при резковатом открытии газа и не взбрыкивает задом при неумелом переднем торможении. Так что смело выезжай в город, где тебе будут в восхищении сигналить автомобилисты, а женщины всех возрастов и социального положения кидать в твою сторону недвусмысленные взгляды, а может быть, и лифчики. Освоишься за рулем ты быстро, если, конечно, сразу не начнешь “крутить” мотор на полную и не завершишь сезон в “Склифе”. Мощный V-Twin прекрасен — ему одинаково хорошо удается и эффектный старт, и обгон на больших скоростях, и движение на холостом ходу. Единственный недостаток — тихонько пукающий выхлоп — лечится установкой прямоточного глушителя.

КРУИЗЕР ИЛИ ЧОППЕР?

Как называть мотоциклы описываемого нами класса — круизеры или чопперы, — путаются даже некоторые сотрудники редакции МН, так что давай расставим точки над i.

КРУИЗЕР — это тяжелый мотоцикл с низкой посадкой, предназначенный для комфортных путешествий по асфальтированным дорогам на небольших скоростях. Для этой цели байк оборудован объемистым топливным баком, широкими крыльями, защищающими от грязи и брызг, дополнительным световым оборудованием и часто — навесными кофрами для багажа.

ЧОППЕР же (от англ. chop — "рубить") фактически является круизером, практичность которого принесена в жертву внешнему виду. С удлиненной передней вилкой (которую, соответственно, изначально "обрубали" и сваривали под другим углом), уменьшенными или вовсе снятыми крыльями, небольшим бензобаком и самыми причудливыми вариантами выхлопных труб некоторые чопперы являются настоящими произведениями искусства мотостроения, несмотря на то, что зачастую доехать на них можно только до ближайшего кафе.

Breakout опровергает утверждение, что чоппер может ехать только по прямой: несмотря на широченное заднее колесо, огромное переднее и длинную базу, управляется он просто обалденно и с легкостью лавирует между автомобилями в пробке. Разве что в крутых поворотах нужно быть поаккуратнее: из-за большого угла наклона передней вилки байк норовит завалиться, однако стоит лишь приоткрыть ручку газа, как все становится на свои места. Уверен, что будь у меня возможность испытать Breakout на горном серпантине, ничего, кроме положительных эмоций, он бы не вызвал.

Резюмируя, можно сказать, что повезет тому новичку, для которого H-D CVO Breakout станет первым круизером. И знака "Выбор МН" этот "Харлей" не удостоился только по причине своей цены, которая, при всем нашем уважении к марке, пугает.

Kawasaki Vulcan 900 Custom

Среди относительно бюджетных вариантов круизеров эта модификация "Вулкана" является самой притягательной с точки зрения внешнего вида. Есть даже версия в полностью черном матовом исполнении, что на дороге смотрится бесподобно. При этом вариантов "в хроме" у Kawasaki не предусмотрено, так что имей в виду, что парни с кожаной "лапшой" на ручках руля и лисьими хвостами на шлемах тебя не поймут. Портит внешность байка только хоть и удобное, но разлапистое сиденье, рассчитанное на недюжинную задницу. При этом куцый пассажирский отросток делает Vulcan мотоциклом для одиночного катания — на "хвосте" длиной сантимеров 15 усидит только совсем миниатюрная пассажирка. Но для тебя это и к лучшему — будет меньше соблазна (негласное мотоциклетное правило гласит: первый сезон — никаких пассажиров, если не хочешь стать убийцей).

Заводим двигатель, и становится ясно, что мудрить с тюнингом выхлопной системы на этой "Каве" не придется: породистый басовитый рык будет слышен водителям попутных машин, но при этом не перебудит младенцев, когда ты будешь пробираться через двор жилого дома.

Динамика на старте очень и очень впечатляет, но учти: на средних и высоких оборотах мотор уже не так бодр, так что обгонов по встречке на скоростях за 100 км/ч лучше не практиковать. Впрочем, такие скорости возможны только на трассе, а Vulcan — скорее городской байк. Будь готов и к тому, что он крут в торможении, что в целом не характерно для круизеров. Лично я, резко сжав передний тормоз перед выскочившим на дорогу, мягко говоря, чудаком, едва не улетел через руль.

Кстати, о руле: инженеры Kawasaki великолепно просчитали угол наклона и величину вылета его вилки, поэтому в управляемости равных Vulcan 900 Custom в этом классе, пожа-

луй, нет. Думаю, на нем и новичок легко сдаст “восьмерку”, на которой обычно засыпается половина претендентов на права категории “А”. Это серьезно облегчает передвижение в пробках. Дань чопперному стилю — большое и узкое переднее и широкое заднее колеса — не добавляют валкости в поворотах. Так что при цене 429 000 рублей Kawasaki Vulcan 900 Custom явно заслуживает звания лучшего круизера для начинающих.

Yamaha XVS950A Midnight Star

Этот мотоцикл заметно проигрывает первым двум аппаратам в отношении внешнего вида, однако в качестве первого круизера подходит на все сто, что становится ясно с момента посадки. Японские инженеры сделали ставку на удобство и поставили на байк простое и очень удобное сиденье, которое не будешь материть и после 300-километрового прохвата по трассе, а комфортный разлет ручек руля позволяет запросто проныривать городские пробки, не сшибая зеркала попутных автомобилей. Современный почти литровый V-twin серьезно придушен системами нейтрализации токсичности выхлопа, но тебе это только на руку. С места мотоцикл не рвет, а потенциал двигателя раскрывается только на средних оборотах. После 60 км/ч Midnight Star отлично ускоряется, давая возможность для безопасных обгонов на трассе и вполне динамичной езды в городе, “сдувается” же он только после 140 км/ч. Но ты ведь и не собирался разгоняться до таких скоростей, правда? При этом движок вполне достойно звучит, а замена штатного выхлопа (см. бокс выше) добавит ему благородных низких обертонов.

Забавно, что аура легендарности Harley-Davidson до сих пор не дает покоя Yamaha, и двигатели на свои круизеры японцы конструируют по классической “харлеевской” схеме, то есть с тем расчетом, чтобы V-twin бился и вибрировал в раме мотоцикла, словно настоящее сердце. И это в эпоху, когда большинство производителей ломает голову, как бы сделать идеально сбалансированный и максимально незаметный для райдера мотор! Что дают эти вибрации, ты поймешь, поставив Midnight Star на подножку прогреваться: мотоцикл просто “уползает” в сторону, что обязательно станет поводом для шуток твоих друзей. Учиться проходить повороты на Midnight Star — одно удовольствие: байк с удовольствием кренится на бок до чирканья подножек об асфальт, при этом не заваливаясь и не норовя “подломиться”. Подвеска работает на все 200%: хорошего пинка можно получить только от совсем уж серьезных колдобин, а обычные неровности Midnight Star съедает без проблем.

Единственное — будь поаккуратнее с торможением: 278-килограммовый мотоцикл оснащен какими-то совсем уж чахлыми тормозами, будто перекочевавшими на Midnight Star с кроссового велосипеда. Это лечится заменой штатных суппортов на более серьезные — плюс 10 000 к изначальным 467 000 рублей. ■

НУ И ВЫХЛОП ОТ ТЕБЯ!

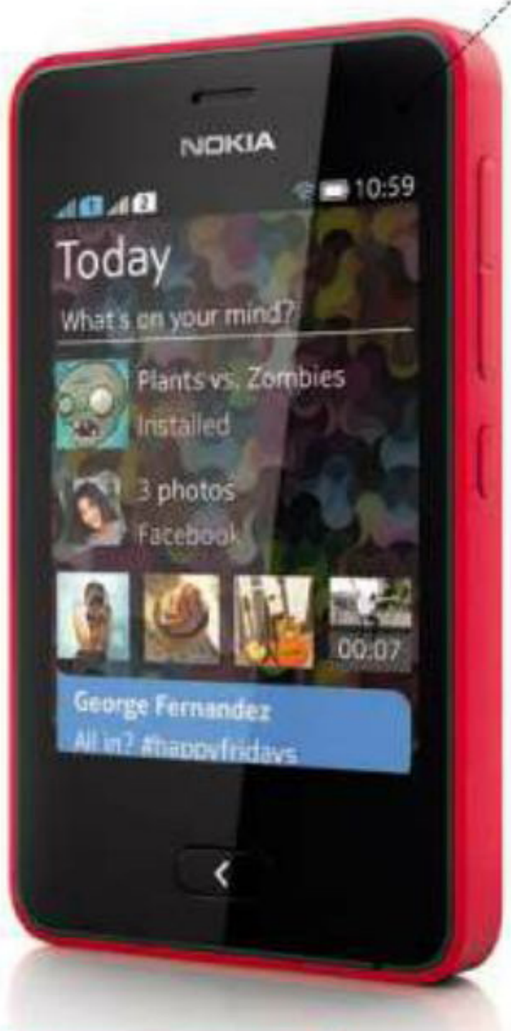
Прямоток, или прямоточная выхлопная система, которую многие байкеры ставят на свои мотоциклы взамен штатного глушителя, кроме повышения КПД двигателя, заставляет мотор реветь на разные лады, но всегда — очень громко. Однако обывателям, кроющим байкеров на чем свет стоит, невдомек, что оглушительный звук выхлопа в условиях городского движения играет для мотоциклиста жизненно важную роль: его всегда слышно в потоке машин, и рокот заранее предупреждает водителей о приближении байка, что заставляет их лишний раз смотреть в зеркала при перестроениях. Ведь то, что для автолюбителя — царапины и погнутое крыло или дверь, для байкера может запросто означать смерть или тяжелые увечья. Так что мы настоятельно рекомендуем тебе установить на свой круизер прямоточный выхлоп. А чтобы не вызывать на свою голову град цветочных горшков, во двор старайся въезжать на нейтралке, а передвигаться по нему редкими толчками на второй передаче.

Материал о кастомизации чоппера ищи на нашем сайте mhealth.ru

NOKIA ASHA 501

Даже несмотря на удачные флагманские модели, главное топливо, на котором финский гигант продолжает двигаться вперед, — это бюджетные телефоны. Вот еще одно доказательство того, что здесь у Nokia практически нет конкурентов. 501-й своими яркими корпусами напоминает Lumia, и хотя начинкой он и не пытается угнаться за топовыми смартфонами (3-дюймовый сенсорный экран (240x320), камера 3,2 МП, модуль Wi-Fi, Bluetooth 3.0, 4 Гб встроенной памяти, слот microSD до 32 Гб), так ведь и цена у него не сопоставимая. К тому же этот телефон рассчитан на работу с 2 SIM-картами. 4490 руб.

- **nokia.ru**



PHILIPS FIDELIO P9WHT/10

Нам всегда нравились аудиосистемы, которые Philips выпускает под именем Fidelio. Что ж, они и в этот раз не разочаровали. Два мощных НЧ-динамика, ВЧ-динамики с мягким куполом и фирменная технология w00x выдают мощную стену звука, причем корпус аудиосистемы, сделанный из алюминия и дерева, готов к этому и даже на максимальной громкости не колышется и уж точно не дребезжит. Возможность передачи звука через Blutooth и зарядка аккумулятора через USB делают этот Fidelio хорошим спутником в путешествиях. 13 990 руб.

- **philips.ru**

HTC ONE DUAL SIM

Если бы у тебя был выбор: смартфон с поддержкой LTE или без нее, но зато со слотом для карт microSD и двумя SIM-картами, что бы ты взял? И пока ты думаешь, вот живое воплощение этого выбора — брат уже знакомого тебе флагмана HTC One. Несмотря на то, что внешне он почти не отличается от обычного One, у него теперь открывается задняя крышка, а под ней — слоты для тех самых двух SIM и одной microSD (до 64 Гб, что вместе со встроенными 32 Гб дает тебе почти сотню гигабайт для хранения мультимедиа). Ну а для ее воспроизведения тут экран 4,7 дюйма (1920x1080), стереодинамики BoomSound и четырехъядерный процессор 1,7 ГГц. LTE, как ты помнишь, нет, зато на месте 3G, Wi-Fi, Bluetooth 4.0, NFC, GPS, ГЛОНАСС, а также Android 4.1 и фирменный интерфейс Sense 5.0. Корпус металлический, экран — Gorilla Glass 2. А цена, как у обычного One. 29 990 руб.

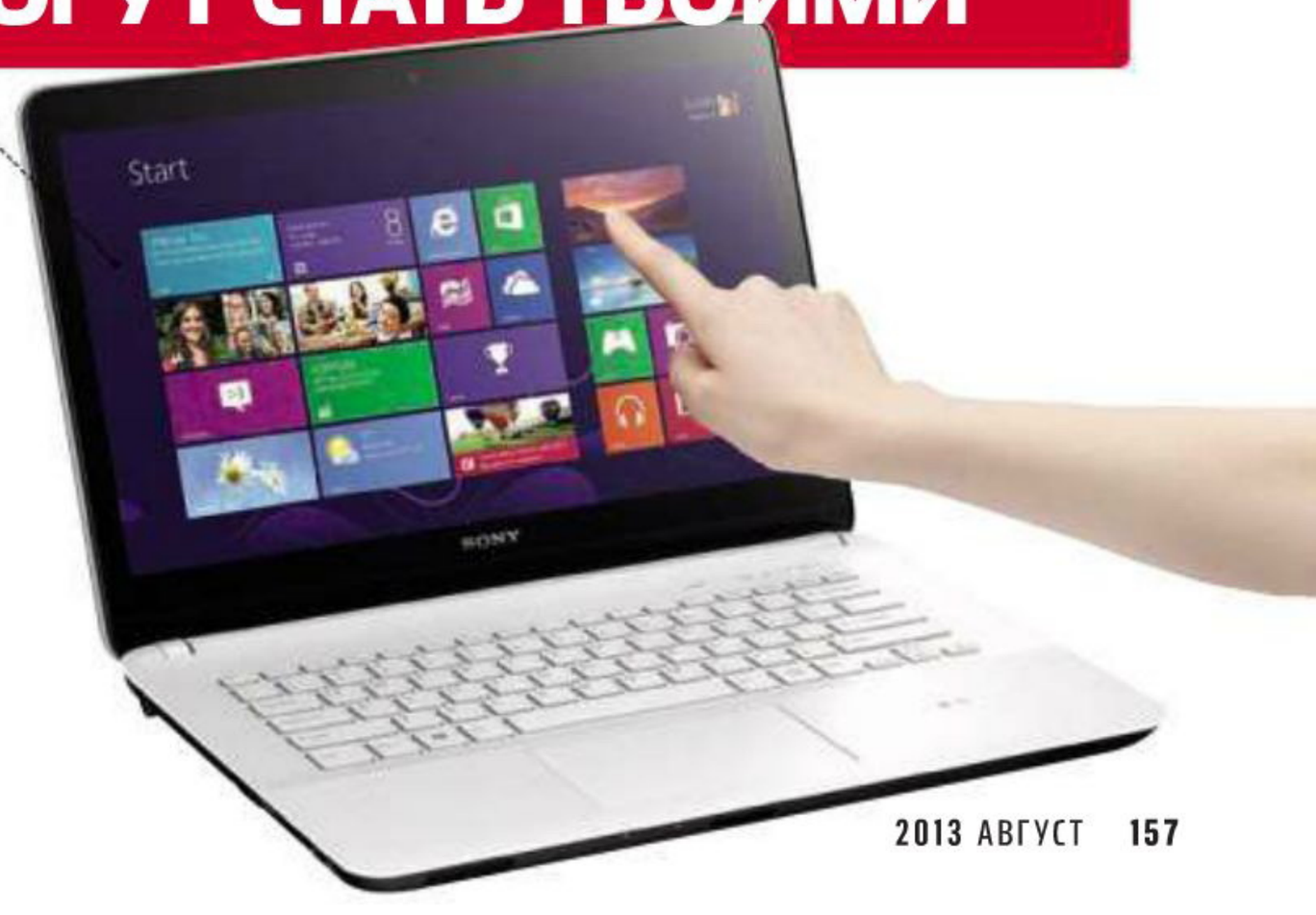
- **htc.com/ru**

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

SONY VAIO FIT 14E/15E

О том, как изменился ноутбук в последние годы, можно судить по VAIO Fit: у него сенсорный экран (без которого Windows 8 не так прекрасна), встроенный сабвуфер (для просмотра фильмов и, конечно, прослушивания музыки), гибридный жесткий диск (сочетание флеш-памяти и традиционного носителя увеличивают скорость работы) и поддержка NFC (интерфейс беспроводной связи ближнего радиуса действия Near Field Communication позволяет быстро обмениваться URL-адресами и упрощает подключение к другим устройствам через Bluetooth — достаточно простого соприкосновения, чтобы девайсы узнали друг друга). На выбор 14- и 15,5-дюймовые модели. От 21 990 руб.

- **sony.ru**



ОГОНЬКУ НЕ НАЙДЕТСЯ?

Volkswagen был первым, кто предложил народу “зажигалку” — недорогую, но быструю машину “гольф”-класса. 37 лет спустя Кирилл Сидоров отправился на фестиваль поклонников VW Golf GTI за рулем уже седьмого поколения “горячего гольфа”.

Предполагалось, что мой путь от Мюнхена до озера Вертерзее в Австрии, куда ежегодно съезжаются фанаты GTI, будет представлять собой коктейль из возбуждающих у любого автолюбителя зверский аппетит ингредиентов: горные серпантины, проселочные дороги, городские улицы и, наконец, скоростные автобаны. В действительности же главное “блюдо” оказалось чуть подпорчено! Но обо всем по порядку.

Дизайнеры VW уверяют, что седьмой Golf создавался с чистого листа, но верится в это с трудом: в том, что перед тобой Golf, сомневаться не приходится, с какой бы ты стороны на него ни смотрел. А вот то, что это именно Golf GTI, заметят не все. Заряженная версия всегда была волком в овечьей шкуре, у которой разве что красная линия на решетке радиатора намекает на то, что перед тобой маленький монстр.

Борется с этой скромностью каждый по своему: на фестивале GTI были и машины с дверями – крыльями чайки, и образцы с такими антикрыльями, что “Формула-1” нервно курит в сторонке. На мой взгляд — это перебор.

ПУТЕШЕСТВОВАТЬ НА НЕМ В ДОЖДЬ СО СКОРОСТЬЮ 80 КМ/Ч ТАК ЖЕ ЛЕГКО И ЕСТЕСТВЕННО, КАК НАМАТЫВАТЬ КРУГИ В ЛЮБИТЕЛЬСКИХ ГОНКАХ

GTI навсегда останется первым горячим хетчбэком, но он никогда не был самым ярким или самым мощным из них. Вот и сейчас, хотя под капотом уже ровно в два раза больше “лошадей”, чем у первого поколения GTI (220 против 110), рекордом это не является. Впрочем, для 6,5 секунд до “сотни” этого хватает (а кому мало, ударяются в тюнинг, и таких GTI-качков на фестивале было предостаточно).

Первое, что бросается в глаза в салоне, это спортивные сиденья в фирменную клетку и рулевое колесо со срезанным низом. В машинах с “механикой” есть еще один яркий элемент — рычаг КПП, набалдашник которого стилизован под черный мячик для гольфа, но мне досталась версия с DSG, а у роботизированной коробки рычаг заурядный.

Добравшись до гор, я уже не отвлекался на убранство салона: на серпантине нужно быть начеку, обгоняя плетущиеся грузовики, которых оказалось предостаточно. Самое время испробовать режим “спорт”: руль при этом заметно тяжелеет, двигатель работает на высоких оборотах, а машина становится несколько “нервной”, как барышня в ПМС... Однако, в отличие от последней, идеально выполняет поставленные задачи: кузов почти не раскачивается и не кренится, в повороты входит четко, с азартом и рвением справляясь с заданной траекторией.

Далее намечалось самое интересное — езда по прославленным немецким автобанам. Но положить стрелку мне не дала небесная канцелярия, запустившая сплошной стеной дождь. Все бы ничего — машина, чай, не сахарная, вода с неба ей не помеха, да по всему пути следования аккуратные немцы включили ограничение скорости — 80 км/ч.

И тут еще раз хочется сказать о сути этой машины. GTI — это Grand Turismo Injection, и путешествовать на нем в дождь со скоростью 80 км/ч также легко и естественно, как наматывать круги в любительских гонках. Машина, как понятливая опытная любовница, полностью принимает правила игры, подстраиваясь под условия и прихоти водителя. Правда, доступ к такому “телу” открыт только тем, у кого есть как минимум 1 114 000 руб. ■

В “КУГЕ” ВТОРОМ

Второе поколение Ford Kuga чуть не поссорило Дмитрия Сироткина с сыном. Представляем твоему вниманию его захватывающий рассказ о ненависти, путанице и сонливости.

Эту машину я запомню надолго: Kuga стал первым автомобилем, который довел меня до белого каления. И все благодаря системе открывания багажника без помощи рук. Моего трехлетнего сына Рому вид открывающейся по мановению ноги задней двери привел в такой неописуемый восторг, что оттащить его от непрерывного пинания заднего бампера кроссовера оказалось нелегким делом: ребенок поднимал дичайший ор, сколько я ни пытался соврать, что забыл дома ключ, без которого багажник не открывается.

Система действительно удобна — я оценил это в первый же час теста машины, заехав на грязнющую после дождя парковку строительного супермаркета, откуда вышел, нагруженный кафельной плиткой, рулонами обоев и прочим скарбом. Оставалось только сваливать все это на мок-

рый и грязный асфальт и рыться по карманам в поисках ключей, когда я вспомнил про hands-free багажник. И — о чудо! — его дверь услужливо поднялась, а я с пыхтением погрузил стройматериалы в багажник, оказавшийся довольно вместительным: 456 литров ему, на первый взгляд снаружи, никак не дашь.

В салоне глаза тут же разбегаются по приборной панели и центральной консоли — да, не зря новый Kuga позиционируется производителем как смарт-кроссовер. От количества обозначающих различные функции индикаторов идет кругом голова: автоторможение на скорости менее 15 км/ч — есть. Камера заднего вида — пожалуйста! Система автопарковки, которая, надо сказать, работает отменно, — будьте любезны.

Но все эти навороты разбиваются о невнимание “фордовцев” к мелочам. Крохотный экранчик центральной консоли управляется дешевыми пластиковыми клавишами, неприятно пощелкивающими при нажатии. Путанная настройка навигатора требует остановки или как минимум длительного привыкания. А как поймать нужную мне радиостанцию, я так до конца и не понял.

ГОНЯТЬ НА KUGA И НЕ ХОЧЕТСЯ: ЛУЧШЕ ДАВАЙТЕ СЪЕЗДИМ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ В ГОСТИ К БАБУШКЕ ИЛИ ВЫБЕРЕМСЯ НА ВЫХОДНЫЕ В ДЕРЕВНЮ

С полчаса потыкав кнопки, я решил все же отправиться в путь. Доставшаяся мне 140-сильная дизельная версия неплохо разгоняется, но заваливается в поворотах и довольно лениво откликается на действия рулем. Впрочем, гонять на Kuga и не хочется: лучше давайте съездим всей семьей в гости к бабушке или выберемся на выходные в деревню к дяде Мише. Проселочные дороги и легкое бездорожье машине вполне доступны с ее 18,8 см клиренса, а в очень комфортных креслах прекрасно едется в неспешном режиме и передним, и задним пассажирам.

Комфортно и водителю — до такой степени, что начинаешь засыпать. Вообще, моя жена давно ждет, когда я брошу молодецкое ухарство, сложу мотоциклетные перчатки пылиться в гараж и куплю себе такой автомобиль — удобный до нытья в зубах и безопасный, как домашние тапочки (конечно же, в Kuga есть и интеллектуальная система защиты Ford (IPS), каркас кузова увеличенной прочности и шесть подушек безопасности). А Рома до сих пор иногда норовит шваркнуть ногой по бамперу моей личной машины — вдруг чудо все-таки произойдет? Цена чуда — от 959 000 руб.■

ЛЕГЕНДА №11

Четыре года назад в музее Porsche в Штутгарте Антон Иванов увидел странную картину: люди расселись перед сценой с 911-м, в котором сидел мужчина и газовал. Зрители послушали рев разной тональности, после чего "солист" под аплодисменты удалился. За 50 лет истории 911-го все в нем, включая звук двигателя, стало легендой. И вот он побывал у нас на тесте.

Последние полвека Porsche 911 взрослел. Не менялся, а именно рос, как это делает в течение жизни человек. Посмотри на модель 1963 года с ее немного наивным "выражением лица" и поставь рядом последнее поколение этого суперкара — он узнается с первого взгляда, но видно, что парень стал старше.

Старше и опытнее: все в доставшемся мне на тест 911 Carrera 4S эволюционировало именно внутри этой модели. Турбомотор, полный привод, подвеска, роботизированная КПП — каждая деталь постепенно развивалась и принимала оптимальное для этой машины воплощение. Даже ключ зажигания. Сегодня доставать его из широких штанин уже не нужно (машина заводится поворотом выключателя), но расположен этот выключатель на руле слева — там, где у 911-го всегда был замок зажигания, переехавший в это место, чтобы гонщик, еще только запрыгивая в салон, уже мог запустить двигатель.

Вырос автомобиль, кстати, и в прямом смысле слова: за полвека прибавил почти 250 мм в длину, но при этом он так и остался небольшим (длина — 4491 мм, ширина — 1852 мм, высота — 1296 мм). От этого еще удивительнее, что места внутри по суперкаровским меркам много: за передними креслами есть еще два сиденья с креплениями для детских кресел ISOFIX, а за ними — глубокий поддон для вещей. Конечно, взрослым сзади тесно и страшно, но все же возможность поехать на 911-м вчетвером есть. Неслучайно президент российского клуба суперкаров говорил мне, что этот Porsche — суперкар на каждый день.

Я ездил на нем на дачу, возил жену и детей, мотался по магазинам (расположенный спереди багажник вмещает 125 литров) — короче, делал все то же, что и на своей обычной машине, и немецкий суперкар справился с этой рутиной так же легко, как с трассой Нюрбургринг, где традиционно проверяют его ездовые качества.

ОН НЕ ДЕРГАЕТ В ПРОБКАХ, ЕГО НЕ ПРИХОДИТСЯ ОСАЖИВАТЬ В ГОРОДЕ, И ДАЖЕ БЕНЗИН ОН ЕСТ УМЕРЕННО

Обычно так удивляешься, когда какой-нибудь миллионер или мировая знаменитость в общении оказывается простым человеком без понтов и распальцовок. 911-й — такой же. Он всегда едет так, как тебе нужно. Он не дергает в пробках, его не приходится осаживать в городе, и даже бензин он ест умеренно: у меня расход колебался от 10 до 20 л, а всего за 4 дня довольно частых поездок машина израсходовала 1 бак (68 литров).

Однако стоит нажать на газ, как выясняется, что все это время ты был на острие стрелы туго натянутого лука. Полный привод не дает ни миллисекунды на пробуксовку — тут же начинается неистовый, обескураживающий, пугающий и завораживающий разгон: 4,3 секунды до 100 км/ч, 2,5 секунды с 80 до 120 км/ч и 9,2 — от 0 до 160 км/ч. Вот что получается, когда в машину весом полторы тонны запрягают 400 "лошадей". Причем точность реакций у 911-го, а также цепкость и общее ощущение контроля над машиной — просто эталонные.

Но вернемся к цифре 50. Это возраст не только модели, но и многих ее покупателей. Считается, что покупка Porsche — один из признаков кризиса среднего возраста. Официально заявляю — это миф. Покупка 911-го признак только одного — того, что ты разбираешься в машинах. А большой процент зрелых мужчин среди покупателей, на мой взгляд, — только плюс. В руках "молодых и рьяных" 911-й легко превращается в оружие массового поражения. Ну а минус, если он тебе нужен, перед тобой и звучит так: 5 759 370 руб. ■

WWW.MHEALTH.RU MH

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ № ФС77-46069

Women's Health

ЖУРНАЛ О САМОЙ ГЛАВНОЙ!

Теперь и онлайн-версия на

whrussia.ru

facebook.com/WomensHealthRussia

vk.com/whealth

16+

СТАВКА НА ЧЕРНОЕ

В этом году французская марка Lacoste отмечает свой юбилей — 80 лет со дня основания. К этому событию выпущена новинка в коллекции мужских ароматов Eau de Lacoste L.12.12, запущенной в 2011 году. Источником вдохновения для всей коллекции послужила рубашка-поло, созданная теннисистом Рене Лакостом в далеком 1933 году. Сшитая из ткани пике с мягким воротником и логотипом-крокодилом, она быстро стала популярной не только на корте, но и за его пределами.

А с появлением древесного аромата L.12.12 Noir "парфюмерный гардероб" полностью завершен, потому что теперь коллекция отражает все основные цвета рубашки поло L.12.12 (синий, белый, зеленый, красный, а теперь еще и черный). Noir заключили в темный непроницаемый флакон с узором на боковых гранях, повторяющим плетение хлопковой ткани пике. Сам аромат открывается освежающими нотами арбуза, а затем проявляются согревающие ноты египетского базилика вместе с нотами лаванды и вербены.

Рене Лакост

ПОЛНАЯ ОТКРЫТОСТЬ

Новый двухместный родстер F-Type достойно продолжает традицию компании Jaguar создавать красивые, мощные и стремительные спорткары. На российском рынке он представлен в трех комплектациях: F-Type, F-Type S и F-Type V8 S. В самой заряженной версии V8 S разгон до сотни происходит за 4,2 секунды, а максимальная скорость F-Type ограничена электроникой на отметке 300 км/ч. Во всех версиях двигатели работают в паре с 8-ступенчатой автоматической трансмиссией Quickshift. Крыша складывается за рекордные 12 секунд.

ЛЕД И ПЛАМЕНЬ

Лето, солнце, жара, а ты чувствуешь, что медленно закипаешь? Тогда новинка, которая появилась в магазинах “Спортмастер”, как раз для тебя — охлаждающие повязки и маски “Суперлед”. Повязка “Суперлед” поможет охладиться в самых разных условиях, она идеально подходит для занятий физкультурой и спортом, для активного отдыха. Маска “Суперлед” предназначена для расслабления, снятия усталости. Это простой и эффективный способ восстановиться после работы, физической активности.

СВЕТОВОЙ ДЕНЬ

“На шаг впереди остальных” — таков девиз компании Seiko и ее основателя Кинтаро Хаттори. Следуя этому девизу, Seiko, отмечая 100 лет часового дела, выпускает лимитированную коллекцию Kintaro Hattori Astron GPS Solar. Часы через встроенный миниатюрный GPS-модуль получают данные о текущем времени и дате в любом из 39 часовых поясов, а питаются за счет энергии, получаемой от встроенной солнечной батареи. Всего их сделали 5000 штук, все в корпусе из титана с черным PVD-покрытием и заводной головкой, украшенной ониксом. Стекло с антибликовым покрытием и два браслета: из крокодиловой кожи и титана. В продажу поступят одновременно по всему миру в сентябре 2013 года.

РАЗМЕНЯЛИ СОТНЮ

Марка Le Coq Sportif, партнер и официальный поставщик экипировки для велогонки Tour de France, в этом году особо потрудилась над желтой майкой лидера. Поло, специально созданное к 100-летию гонки, сделали ярче, а на грудь нанесли принт в виде головы мавра — символа Корсики. Именно там, на Корсике, и состоялся 29 июня старт юбилейной гонки.

ОДИН ЗА ДВОИХ

Теперь тебе не надо таскать с собой и планшет, и смартфон. Компания Samsung Electronics выпустила новый тонкий и легкий мегасмартфон Samsung GALAXY Mega, оснастив его широкоформатным HD-дисплеем диагональю 6,3 дюйма, 8-мегапиксельной камерой со множеством режимов съемки. Модель работает на самой последней версии операционной системы Android — 4.2 JellyBean.

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

В этот раз давать советы, как сделать секс еще круче, будем не мы, а бренд Durex, приглашающий тебя принять участие в большом эксперименте. Хочешь подробностей? В App Store или Google Play скачай бесплатное приложение для мобильных устройств Durexperiment, и под руководством психологов-экспертов вы с подругой сможете провести серию особо чувственных опытов и на собственном примере убедиться в том, какую громадную роль играет секс в нашей жизни. С помощью приложения в домашних условиях просто измерить частоту сердечных сокращений, определить уровень сексуального возбуждения, а выполняя предложенные задания, оценить такие важные аспекты сексуальных отношений, как эмоции, страсть и ощущение близости.

ПЕРЕХОД НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ

Любовью к морю и его ярким обитателям объясняется запуск новой коллекции Scuba Libre хорошо всем известного бренда Swatch. Часы веселых расцветок с крупными индикаторами и водонепроницаемостью 200 метров оценят и любители поплавать в таинственных морских глубинах, и те, кто остался на берегу.

ЗАПРЯГАЙ

7 июня 2013 года “Хендэ Мотор СНГ” представила новый Hyundai Equus. Корейский седан удачно преобразился — автомобиль получил диски в виде лопастей турбины самолета, новую решетку радиатора и светодиодные задние фонари. На рулевом колесе появились кнопки управления мультимедийной системой, бортовым компьютером и телефоном. Для удобства водителя Equus оснастили камерами, которые обеспечивают обзор 360°, и активным круиз-контролем. И, что важно, убрали хромированные излишества, которыми щеголяла первая версия.

ПЛАВАЛИ, ЗНАЕМ

Журнал National Geographic Traveler вместе с компанией Mazda объявляет голосование за лучшие туристические направления среди самых популярных видов отдыха – 2013 — National Geographic Traveler Awards 2013. С конца июня до конца августа 2013 года на сайте nat-geo.ru будет проводиться онлайн-голосование, по результатам которого будет сформирован список победителей по следующим номинациям: пляжный отдых, экскурсионный отдых, зимний отдых, эко-отдых и другие. Специальная номинация от Mazda — “Лучшее автопутешествие”. В этой номинации можно будет не только отдать свой голос, но и принять участие: описать проделанный автомаршрут или придумать идею будущего путешествия на авто. Авторы лучших автомаршутов получат призы от National Geographic Traveler и Mazda!

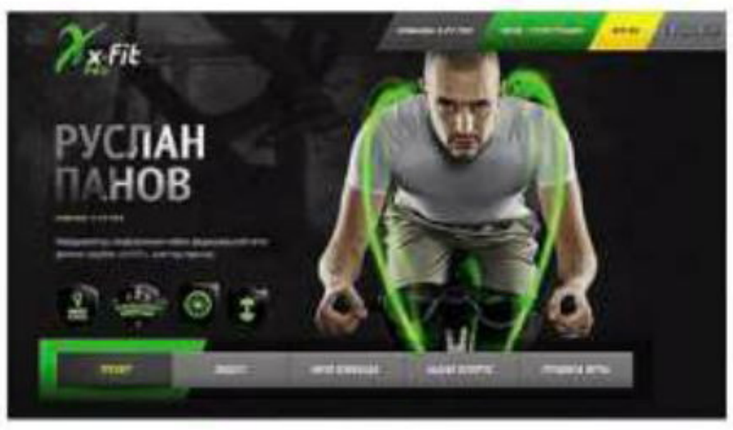
Итоги голосования будут опубликованы на сайте nat-geo.ru. А в зимнем номере журнала National Geographic Traveler выйдет материал о лучших travel-направлениях 2013 года.

БОДРОЕ УТРО

Окончательно проснуться поможет не только чашка кофе, но и новый гель “Гроза” от Palmolive Men. Гель легко пенится, а в его формулу входят частицы, которые отшелушивают старые, отмершие клетки, оставляя кожу мягкой и увлажненной.

ФИТНЕС В СЕТИ

Сайт X-Fit PRO — платформа для профессионалов в фитнесе и приверженцев здорового образа жизни — снизу доверху наполнен ведущими тренерами-экспертами X-Fit. Тут тебе и о преимуществах системы функциональных тренировок Smart Fitness расскажут, и на все вопросы ответят, и уйму статей о фитнесе для тебя собрали. Но главная ценность ресурса — видеоуроки. В личном кабинете можно формировать расписание занятий и графики тренировок. В скором времени на портале станут доступны и иные online-опции. xfit-pro.ru

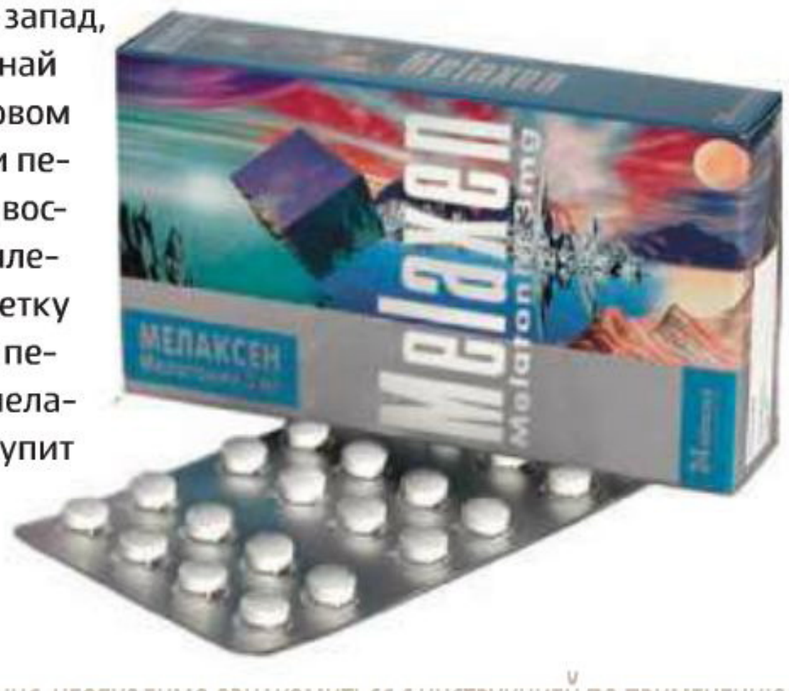


ШАНХАЙСКИЙ СЮРПРИЗ

Местом для показа, на котором была представлена коллекция женской и мужской одежды BOSS “Зима-2013”, стал музей “Электростанция искусства” в Шанхае. На грандиозном шоу, устроенном маркой Hugo Boss, присутствовало около 1000 гостей, включая азиатских звезд и звезд мирового уровня — таких, как Кэрри Маллиган и Джерард Батлер. Директор бренда и арт-директор мужской одежды Кевин Лобо представлял коллекцию “Концептуальная роскошь”, украшением которой были классические двубортные пиджаки с кожаными и меховыми акцентами на лацканах и пальто из кашемира и шелка. Цветовая гамма — от баклажанного до синего и черного.

МНЕ БЫ В НЕБО

Доступным средством, решающим проблему джетлега, врачи считают прием препаратов, содержащих мелатонин. Есть такой препарат и в России, называется “Мелаксен”. Его своевременный прием поможет восстановить суточные ритмы после перелета и сдвинет стрелки биологических часов в нужном направлении. Если перелет планируется на запад, то “Мелаксен” начинай принимать уже в новом часовом поясе. Если перелет предстоит на восток, то за день до вылета прими одну таблетку “Мелаксена”. После перелета принимай мелатонин, пока не наступит адаптация к местному времени (до 4-5 дней после перелета).



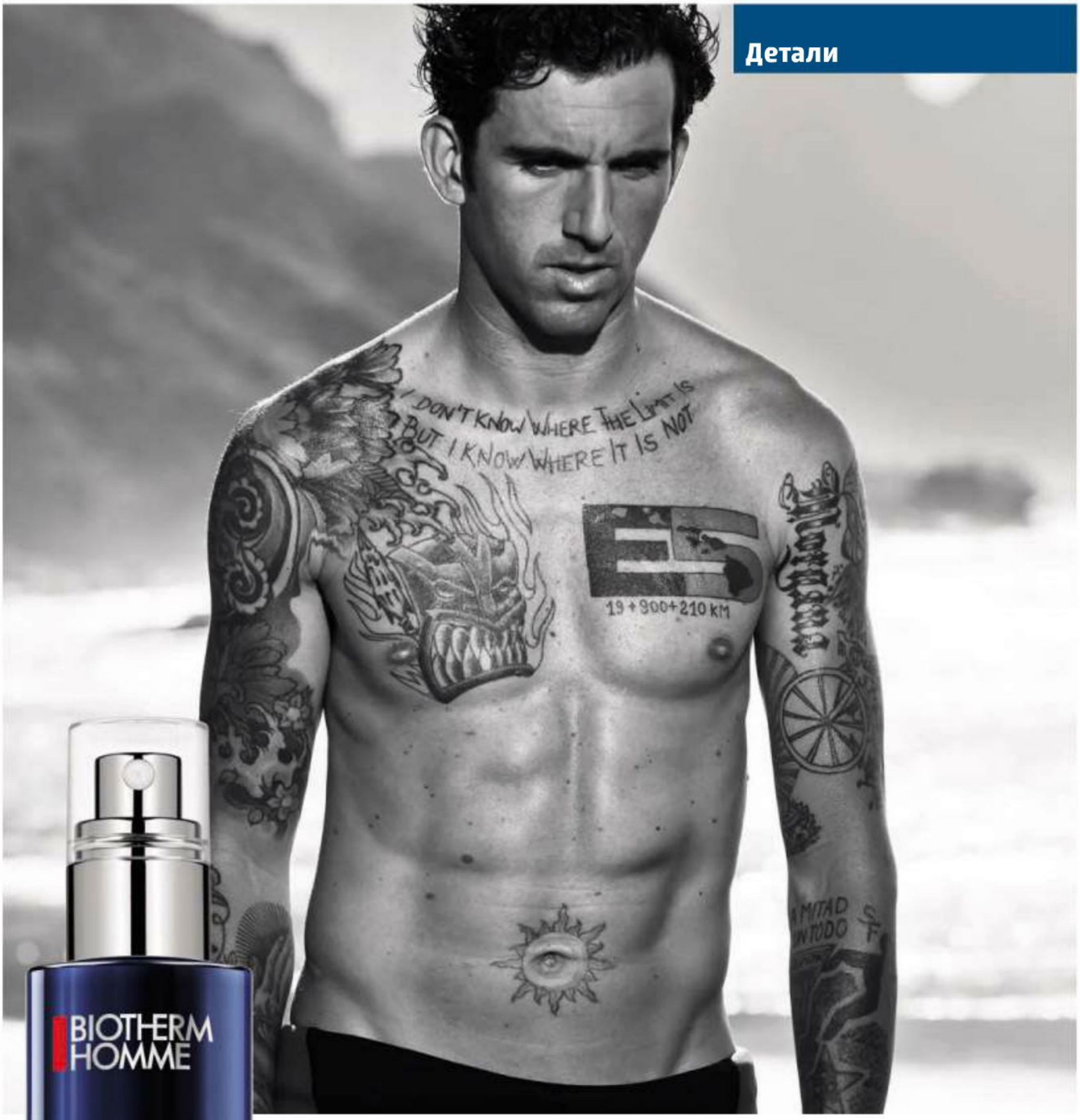
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ЗАОБЛАЧНЫЕ ДАЛИ

Компания Hamilton измеряет время в небе с 1919 года, когда на точность ее часов стали полагаться первые авиаторы. Сейчас Hamilton — официальный хронометрист многих международных авиасалонов, в том числе авиасалона AirVenture ассоциации EAA в Ошкоше (США), считающегося крупнейшим в мире авиашоу. В 2013 году марка стала официальным хронометристом шоу Free Flight World Masters во Франции и авиасалона Tannkosh в Германии. А на экране радаров марки в этом году высветилась новая модель Hamilton Khaki Pilot Pioneer Auto Chrono. Так держать!

КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ

Порой приходится и летом надевать деловой костюм. И тогда сандалии и кеды не выход, а влезать в ботинки при такой духоте совсем не хочется. Значит, пора обратить внимание на обувь GORE-TEX® с технологией SURROUND. В ней тебе будет комфортно на протяжении всего рабочего дня благодаря специальной подошве и дышащей мембране, в которой 1,4 миллиарда микропор на квадратный сантиметр. Весь жар и пот проходят сквозь открытую структуру подошвы. Такую летнюю обувь-мечту делают марки ARA, Högl, Fretz Men, Legero и Clarks.



ВОДА, ЧТО ТОЧИТ КАМЕНЬ

Живут же люди, про которых говорят — кремень. Таких даже вода не берет, хотя они из нее и не вылезают. И один представитель столь редкой породы перед тобой — Джосеф Ахрам. За восемь лет тренировок и соревнований вода выточила из него ту форму, которая позволила ему к 34 годам осилить невозможную нагрузку — сделать "эпик файв": за пять дней пять раз пройти дистанции Ironman — самого известного и сложного вида триатлона (3,86 км вплавь, 180 км на велосипеде и 42 км бегом) на 5 гавайских островах. Он также стал первым испанцем, кто финишировал в дистанции Ultraman: 515 км (тоже вплавь, на велосипеде и бегом) за три дня. Короче, Джосеф прошел через настоящий спортивный ад. Естественно, такие перегрузки и столь мощные столкновения со стихией сильно изнашивают кожу — в первую очередь это отражается на лице, так что увлажнять ее антивозрастным кремом не помешает даже такому железному человеку. И это одна из причин, почему Джосеф Ахрам теперь представляет марку Biotherm Homme — линию Force Supreme .

Где что купить

Дезодорант **Calvin Klein Encounter**

Дезодорант **Yves Saint Laurent La Nuit De L`Homme**

55 DSL бутик “Diesel”, ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5235
Adidas Originals ТЦ “Золотой Вавилон”, пр-т Мира, 211, корп. 2, т.: (495) 665-1491; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н “Олимп”, ул. Красная Пресня, 23, стр. 1
Baldinini (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Barbour м-н “Brandshop”, Петровский бул., 21, т.: (495) 544- 5770
Bikkembergs (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, ул. Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Calvin Klein Jeans ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Chevignon ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ “Вегас”, 25-й км МКАД, т.: (495) 987-3637; ТЦ “Галерея Актер”, ул. Тверская, 16/2, этаж 1, т.: (495) 935-7782; ТРЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-7910; МЕГА-Теплый Стан, Московская обл., Калужское ш., 21-й км, этаж 1, т.: (495) 775-2214; СПб, ТРК “Галерея”, Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 449-0885
Corso Como “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, т.: (495) 660-2273
DC Shoes ул.Орджоникидзе, 9/1; СПб, ул. Кронверкская, 12; www.shop.dcrussia.ru
Desigual ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 1; т.: (495) 783-5310; СПб, ТРК “Галерея”; Лиговский пр-т., 30А, т.: (812) 385-9347; Екатеринбург, ТРК “Гринвич”, ул. 8-го марта, 46, т.: (343) 311-7610
Diesel ул. Петровка, 16, т. (495) 625-5235; ТЦ “Цветной”, Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; сеть магазинов Jeans Symphony, js.ru; официальный агент show-room “Ли-Лу”, li-lu.ru
Dublikat ТЦ “Цветной”, Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773
Esprit ТЦ “Старая Улица” , ул. Арбат, 10, т.: (495) 980-70-39; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Hamilton м-н “Классика времени”, “Атриум”, ул. Земляной Вал, 33; м-н “Ручная стрелка”, “Черемушки”, ул. Профсоюзная, 56; ун-г “Московский”, Комсомольская пл., 6; м-н “Часы-Будильнички”, “Щука”, ул. Щукинская, 42
Gianfranco Ferre (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Gant ТД “Руслан”, Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3 т.: (495) 229-2603
Guess ТЦ “Вегас”, 24-й км МКАД, пересечение с Каширским шоссе, т.: (495) 987-3144/43; МЕГА-Белая Дача, 1-й Покровский пр-д, 5; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское шоссе, 16А, стр. 4, т.: (495) 644-2021
Hugo Boss Ленинский пр-т, 20, т.: (495) 952-2224; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3247; ТЦ “Весна”, ул. Новый Арбат, 19, т.: (495) 695-4254; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
La Martina (оптика) ГУМ, Bosco di Ciliegi, Красная пл., 3, ЦУМ, Петровка, 2; ТЦ “Весна”, Bosco di Ciliegi, ул. Новый Арбат, 19
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр.2; ТЦ “Европейский”, пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А; ТЦ “Ашан Капитолий”, пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Le Coq Sportif ГУМ, Красная пл., 3, 2-я линия, этаж 2, т.: (495) 627-3854; ТК “Охотный ряд”, Манежная пл., 1, стр. 2, уровень 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ “Метрополис”, Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 3, т.: (495) 258-5443
Lee Cooper ТЦ “Капитолий Вернадского”, пр-т Вернадского, 6, т.: (499) 951-3334; ТЦ “Афимолл Сити”, Пресненская наб., 2, т.: (499) 270-2730; ТЦ “Отрада”, 7-й км Пятницкого шоссе, вл. 2, т.: (495) 680-6998; МЕГА-Белая Дача, т.: (499) 270-2731

Аромат **Azzaro Chrome Summer Edition**

Где что купить

Пуловер **Marina Yachting**
Ветровка **Gant**
Брюки **Tommy Hilfiger**
Ремень **Windsor**
Мокасины **Corso Como**

Levi's ГУМ, Красная пл. 3, т.: (495) 725-4164; ТРЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, тел.: (495) 229-7908
Manas м-ны Rendez-Vous: Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561; rendez-vous.ru
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243
Marina Yachting галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Orciani ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Puma ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 5
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211
Red Herring для Debenhams универмаг Debenhams, МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский проезд, 5 ; т.: (495) 783-5310
Replay ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-8412; Новороссийск, МЦ "Красная Площадь"
River Island ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Seiko ALLTime, Лубянский пр-д, 27, ТДЦ "Китай Город"; СПб, сеть салонов "Макситайм", т.: 8-800-333-1070; Владивосток, сеть салонов "Золотое время", ТЦ "Центральный" ул. Светланская, 29; ТЦ "Максим", пр-т 100-летия Владивостоку, 57
SHOWauROOM Б. Сухаревская пл., 16/18, 5 этаж, т.: +7 (909) 629-7968
Strellson МЕГА-Белая Дача, т.: (495) 995-1684; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр.2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан, ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300, strellson.com
Superga м-н "Brandshop", Петровский бул., 21, т.: (495) 544- 5770
Swatch ГУМ, Красная пл., 3; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; Спб, ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3
Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2
Tommy Hilfiger ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Windsor ЦУМ, ул. Петровка, 2

В 50 000 РАЗ ДОРОЖЕ

Сейчас мы расскажем тебе, как купить машину на сдачу после похода в супермаркет. Просматривай попадающую к тебе мелочь и ищи вот такие редкие и дорогие монеты.

Среди монет современной России выпуска 1997–2013 годов у нумизматов больше всего котируются экземпляры из небольших партий, например, отчеканенных при проверке оборудования. Обычно официально они в оборот не пускаются, но какими-то путями все равно просачиваются в кошельки граждан. Кроме того, коллекционеры монет, как филателисты, ценят бракованные экземпляры. Если тебе повезет и, пользуясь нашим мини-справочником, ты обнаружишь раритет, либо ищи скупщиков редких монет с помощью интернет-поисковика, либо выставь находку на нумизматический аукцион. Ссылок на такие ресурсы в сети тоже хватает.

Учти, стоимость монеты сильно зависит от ее состояния. Дороже всего новенькие и блестящие, дешевле всего — затертые и перееханные трамваем. Обращай внимание на знак монетного двора на обороте (аверсе) монеты — это буквы либо под передней ногой коня Георгия Победоносца, либо под левой лапой двуглавого орла.

МОСКОВСКИЙ МОНЕТНЫЙ ДВОР

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ МОНЕТНЫЙ ДВОР

5 РУБЛЕЙ 1999 ГОДА

Санкт-Петербургский монетный двор

- **Цена:** около 250 тыс. руб.

Самая дорогая монета России. Известен 1 подлинный экземпляр. Ходят слухи, что после ее чеканки форма была уничтожена, но, возможно, это вранье, и через некоторое время на рынке всплывут и другие такие же монеты.

50 КОПЕЕК 2001 ГОДА

Московский монетный двор

- **Цена:** около 200 тыс. руб.

Известно всего 2 экземпляра. Нумизматы уверены, что других монет из этой партии не существует. Найдешь третью — считай, выиграл джекпот.

1 РУБЛЬ, 2 РУБЛЯ И 5 РУБЛЕЙ 2003 ГОДА

Санкт-Петербургский монетный двор

- **Цена:** до 15 тыс. руб.

По одной из версий, эти монеты чеканились для коллекционных наборов 2003 года ограниченным тиражом в 15 тыс. экземпляров, а потом по какой-то причине наборы в продажу не поступили, а эти монеты попали в оборот.

1 РУБЛЬ 2001 ГОДА

Московский монетный двор

- **Цена:** около 200 тыс. руб.

Как в случае с 50 копейками 2001 года, известно всего 2 экземпляра, и специалисты считают, что других не существует.

2 РУБЛЯ 2001 ГОДА

Московский монетный двор

- **Цена:** около 150 тыс. руб.

Нашим экспертам известна одна такая монета, найденная в коллекционном наборе 2002 года. Однако среди российских нумизматов ходят упорные слухи, что в оборот попали и другие двухрублевые монеты из этой партии.

5 КОПЕЕК 2002 И 2003 ГГ.

Знак монетного двора отсутствует

- **Цена:** до 300–500 руб.

Эти бракованные монеты были выпущены в оборот в небольшом количестве по недосмотру. У них на аверсе не хватает знака монетного двора. Их мало, а нумизматы любят редкие серии монет.

ФОТО: LEGION-MEDIA

Материал подготовлен при помощи экспертов аукционного дома “Монеты и медали” Андрея Федорина и Василия Капустина.

SONY
make.believe

испытай все лучшее от Sony

Тонкий корпус. Красочный дисплей. Даже под водой.*
Xperia™ Z
Xperia™ Tablet Z
BE MOVED

XPERIA

Подробности на сайтах:
www.sony.ru/product/xperia-tablet-z
www.sonymobile.com/ru/products/phones/xperia-z

* Ограниченная защита от водяных струй, направляемых на корпус планшета и смартфона с любой стороны, а также от погружения в воду на глубину не более 1 метра не более чем на 30 минут. Применительно к пресной воде при температуре воды не менее 10°C и не более 35°C. Герметичность обеспечивается только при плотно закрытых заглушках. Иконки использованы исключительно в качестве иллюстрации. Sony, «make.believe» и WALKMAN, а также логотип WALKMAN W являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Xperia является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком Sony Mobile Communications AB. Google Play и Google Chrome являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками Google Inc. Проникнись эмоциями. Реклама. Товар сертифицирован. ©2013 Sony Mobile Communications AB.

GIVENCHY

GENTLEMEN
ONLY

Новый аромат для мужчин

Саймон Бейкер
www.parfumsgivenchy.ru

«Селдико» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.